



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ АРИСТОТЕЛЯ В САЛОНІКАХ (ГРЕЦІЯ)
УНІВЕРСИТЕТ ПОНДІЧЕРРІ (ІНДІЯ)
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
ННІ "ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ"
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

МЕНЕДЖМЕНТ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

**Збірник статей міжнародної науково-практичної
конференції**

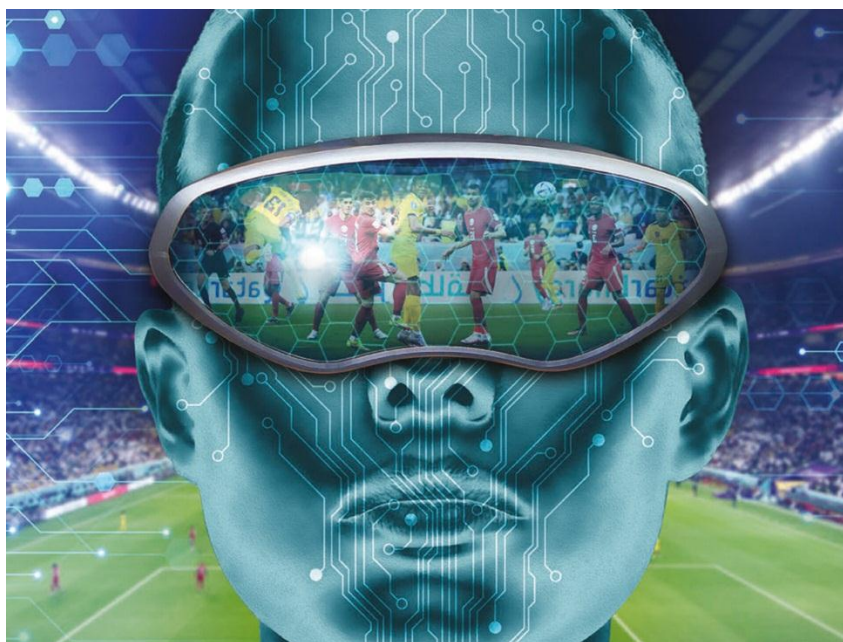
27 березня 2025 р.

Херсон-Кропивницький

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KHERSON STATE AGRARIAN AND ECONOMIC UNIVERSITY
ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI
PONDICHERRY UNIVERSITY
ZAPORIZHZHIA NATIONAL UNIVERSITY
NATIONAL UNIVERSITY "ZAPORIZHZHIA POLYTECHNIC"
ESI "PRYDNIPROVSKA STATE ACADEMY OF CIVIL ENGINEERING AND
ARCHITECTURE" UKRAINIAN STATE UNIVERSITY OF SCIENCE AND
TECHNOLOGIES
UZHHOROD NATIONAL UNIVERSITY

MANAGEMENT AND INFORMATION TECHNOLOGIES IN SPORTS, HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITIES: THEORY AND PRACTICE

**Collection of articles of the International Scientific and
practical conference**



March 27, 2025

Kherson–Kropyvnytskyi

УДК 796+379.8+005.33

М 50

*Рекомендовано до друку Вченою радою економічного факультету
Херсонського державного аграрно-економічного університету
(протокол № 4 від «24» березня 2025 р.)*

М 50 **«Менеджмент та інформаційні технології в спортивно-оздоровчій та рекреаційній діяльності: теорія та практика»:** збірник статей Міжнародної науково-практичної конференції (Херсон, 27 березня 2025 р.) – Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2025. – 495 с.

«Management and Information Technologies in Sports, Health and Recreational Activities: Theory and Practice»: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (Kherson, March 27, 2025). Kherson: KhSAEU, 2025. 495 p.

ISBN 978-617-8187-43-9 (електронне видання)

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти та наукових установ, а також фахівці-практики з фізичного виховання, спорту та представники спортивних федерацій. В публікаціях авторів висвітлено актуальні проблеми спортивного маркетингу, менеджменту та застосування інформаційних технологій в спортивно-оздоровчій та рекреаційній діяльності, впровадження інноваційних технологій в освітній процес та медико-біологічне забезпечення тренувального процесу спортсменів в умовах війни та миру.

Конференція покликана стимулювати обмін ідеями та тематичною інформацією між українськими та зарубіжними вченими, представниками наукового та спортивного середовищ, слугувати джерелом інформації про сучасний рівень наукового забезпечення спортивної діяльності. Для здобувачів вищої освіти, науковців та фахівців.

Матеріали збірника подаються в авторській редакції та друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за достовірність фактів, власних імен, цитат та інших відомостей несуть автори публікацій. Відповідно до Закону України «Про авторське право і суміжні права», при використанні наукових ідей та матеріалів цього збірника, посилання на авторів і видання є обов'язковим.

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу Херсонського державного аграрно-економічного університету заборонено.

***Матеріали конференції будуть викладено на сайті ХДАЕУ
(<https://www.ksau.kherson.ua/news-2/konferenc-2.html>) та ResearchGate.***

ISBN 978-617-8187-43-9 (електронне видання)

© Колектив авторів, 2025

© ХДАЕУ, 2025

© Видавництво ФОП Вишемирський В.С., 2025

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

- Грановська Вікторія** – д.е.н., професор, в.о. ректора Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Кирилов Юрій** – д.е.н., професор Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Лавренко Сергій** – к.с.-г.н., доцент, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Кириченко Наталя** – к.е.н., доцент, декан економічного факультету Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Стрикаленко Євгеній** – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Жосан Ганна** – к.е.н., доцент, завідувач кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Скрипченко Ірина** – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Драчук Сергій** – к.біол.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Мужичок Вадим** – к.п.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Шалар Олег** – к.п.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Херсонського державного аграрно-економічного університету
- Білогур Влада** – д.філ.н., професор, професор кафедри фізичного виховання Ужгородського національного університету
- Тищенко Валерія** – д.фіз.вих., професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, академік Національної академії наук вищої освіти України, Заслужений тренер України
- Рам Мохан Сингх** – доктор філософії, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Університету Пондічеррі (Індія)

CONFERENCE PROGRAM COMMITTEE

- Hranovska Viktoriia** – Doctor of Economics, Professor, Acting Rector of Kherson State Agrarian and Economic University
- Kyrylov Yurii** – Doctor of Economics, Professor of Kherson State Agrarian and Economic University
- Lavrenko Serhiy** – Ph.D. in Agricultural, Associate Professor, Vice-Rector for Research and International Activities of Kherson State Agrarian and Economic University
- Kyrychenko Natalia** – Ph.D. in Economics, Associate Professor, Dean of the Faculty of Economics of Kherson State Agrarian and Economic University
- Strykalenko Yevheniy** – Ph.D. in PE and sport, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports of Kherson State Agrarian and Economic University
- Zhosan Hanna** – Ph.D. in Economics, Associate Professor, Head of the Department of Management, Marketing and Information Technologies of Kherson State Agrarian and Economic University;
- Skrypchenko Iryna** – Ph.D. in PE and sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports of Kherson State Agrarian and Economic University
- Drachuk Serhiy** – Ph.D. in Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Kherson State Agrarian and Economic University
- Muzhychok Vadym** – Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Kherson State Agrarian and Economic University
- Shalar Oleh** – Ph.D. in Pedagogical Sciences Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Kherson State Agrarian and Economic University
- Bilohur Vlada** – Doctor of Philology, Professor, Professor of the Department of Physical Education, Uzhgorod National University
- Tyshchenko Valeria** – Doctor of Physical Education and Sports, Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports of Zaporizhzhia National University, Academician of the National Academy of Sciences of Higher Education of Ukraine, Honored Coach of Ukraine
- R. Ram Mohan Singh** - Ph.D. in PE and sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Pondicherry University (India)

3MICT / CONTENT

Abdoul Sore PERSPECTIVES AND CHALLENGES IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS FOR STUDENTS	10
Amit Ashok Kumar Patel A, Vivek R, Vaithiyanathan IMPACT OF PSYCHOMOTOR SKILLS ON PHYSICAL EDUCATION PROGRAM OF SECONDARY AND HIGHER SECONDARY SCHOOL BOYS IN INDIAN SCHOOL	15
Beale James, Ahmedov Farruh THE IMPACT OF A NATURE-BASED EXERCISE INTERVENTION ON FEMALE STUDENTS FROM UZBEKISTAN – A PROSPECTIVE DISCUSSION	26
Diver Gerald PROBLEMS OF INNOVATION IN SPORTS MANAGEMENT AND MARKETING IN THE CURRENT WORLD	31
S.Dharakeswari, D. Suresh., R.Ram Mohan Singh EFFECT OF SPECIFIC DRILL TRAINING WITH BALLISTIC TRAINING ON BIO-MOTOR AND SKILL PERFORMANCE VARIABLES AMONG UNIVERSITY MEN VOLLEYBALL PLAYERS	36
Hikmat Almadhkhori, Abbas Saadoun Kateh, Zahra Saleh, Rafahiya Bouchareb THE PREDICTION OF THE ACCURACY AND SPEED OF SCORING FROM OUTSIDE THE PENALTY AREA FOR YOUNG FOOTBALL PLAYERS	44
Kragiopoulou Panagiota, Panoutsakopoulos Vassilios VERTICAL JUMP POWER IS CORRELATED WITH PERFORMANCE OF THE 40-M SPRINT IN ADOLESCENT FEMALE TRACK AND FIELD ATHLETES	52
Mohammed Khalaf Thiyabat, Nisreen Jamil Al Shawabkeh THE DEGREE OF APPLICATION OF THE PRINCIPLES OF TOTAL QUALITY MANAGEMENT AND ITS RELATIONSHIP TO EDUCATIONAL OUTCOMES FROM THE POINT OF VIEW OF FACULTY MEMBERS AT THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AT YARMOUK UNIVERSITY	60
N Kiran Kumar, G Amravati ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND MACHINE LEARNING IN ATHLETE PERFORMANCE OPTIMIZATION	70
Shiyamol M. B., Suvarna Sankar P. S. EFFECT OF AEROBICS TRAINING ON MENSTRUAL DISTRESS AMONG FEMALE COLLEGE STUDENTS	77
Stavros Siapis, Polyxeni G. Argeitaki, Vassilios Panoutsakopoulos DIFFERENCES IN STEP KINEMATIC CHARACTERISTICS BETWEEN ADULT GREEK MALE AND FEMALE RACE WALKING ATHLETES	84
Skrypchenko Iryna, Demirci Nevzat SPORTS BRANDING AS A MODERN TECHNOLOGY IN THE SPORTS INDUSTRY	91
Skrypchenko Iryna, Joksimović Marko INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN MODERN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS	102
Skrypchenko Iryna, Vilyanskiy Volodymyr, Mehmet Ismail Tosun E-SPORTS IN THE STUDENT ENVIRONMENT: THE STRUGGLE FOR SURVIVAL IN UKRAINIAN REALITIES	109
Skrypchenko Iryna, Bojan Bjelica, Laurentiu-Gabriel Talaghir PHYSICAL CULTURE MEANS IN THE PREVENTION OF EYE FATIGUE WHEN WORKING AT A COMPUTER DURING ONLINE LEARNING	116

Бачинська Наталія Вероніка ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНАЖЕРІВ І ТЕХНІК (ВІЗУАЛІЗАЦІЯ, НЕЙРОФІДБЕК, БІОФІДБЕК) У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	127
Білогур Влада, Сивохоп Едуард, Семаль Наталія ОСОБИСТІСТЬ ТА СТИЛІ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА	134
Богуславська Вікторія, Драчук Сергій НОВИЙ ПІДХІД ДО КОМПОЗИЦІЇ ТА ЗМІСТУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ)	142
Боліла Світлана ТРЕНДИ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА	150
Бондарчук Наталія СУЧАСНІ ПРАКТИКИ МАСОВОГО СПОРТУ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ЗА ВІКОМ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ	158
Гондар Анастасія, Тютенко Ігор ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ПІЄЛОНЕФРИТІ	166
Гордієнко Кристина, Молчанов Євген КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ХАРЧУВАННЯ ТА ЗАГАРТОВУВАННЯ НА СТАН ІМУННОЇ СИСТЕМИ	173
Дубовик Євгеній, Тропін Юрій ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ	181
Єфременко Андрій ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ДЛЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ: РОЗВИТОК НАВИЧОК	189
Журавель Євгеній, Чорна Олександра ВПЛИВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЇ	196
Кан Юрій ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧЕРЕЗ ТЕСТОВІ ВПРАВИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	204
Карабанов Євген, Маріонда Іван, Кубрак Сергій АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ У ВИСОКОГІРНИХ УМОВАХ	211
Котрікова Єлизавета, Отравенко Олена ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ	219
Марусич Олена, Чорна Дарина ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ОЖИРІННЯ ТА МЕТАБОЛІЧНОГО СИНДРОМУ	227
Мачалаба Мирослав, Порохнявий Андрій МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА МИРУ	235
Мужичок Вадим НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ:ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ	243
	251

Непша Олександр, Вінніченко Олена, Коваль Дмитро ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Нестеренко Наталія ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З КІБЕРСПОРТУ	261
Огнистий Андрій, Огниста Катерина, Бірюков Олександр МІСЦЕ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА У РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНІХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ	268
Олійник Ігор, Дмитрієв Дмитро БРЕНДИНГ СПОРТИВНИХ КОМАНД ТА СПОРТСМЕНІВ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ МОДЕЛІ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ	278
Олійник Ігор, Сагайдак Олексій ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТИВНОМУ МАРКЕТИНГУ: АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВ РОЗВИТКУ	286
Онішук Лариса УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДЮСШ	295
Отравенко Олена ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РЕКРЕАЦІЙНО- АНІМАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	303
Палічук Юрій, Ібрагімов Еміль ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	312
Паришкура Юлія, Дуборез Андрій, Гришко Лариса АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ ТА ФІТНЕСІ	321
Петренко Валерія, Шиян Володимир ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ	330
Петрушин Дмитро РОЛЬ СПОРТУ У ФІЗИЧНІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ І ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ	339
Приходько Володимир, Дзюбенко Микола, Соловей Олександр, Нестеренко Наталія, Яковенко Артем НОВОСТВОРЕНИЙ НАУКОВО-ОСВІТНІЙ СПОРТИВНИЙ КЛАСТЕР: ЩО ПРО НЬОГО ВІДОМО	345
Пустолякова Лариса, Волинець Людмила ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	355
Скрипченко Ірина МЕНЕДЖМЕНТ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ НА ПРИКЛАДІ НЕФОРМАЛЬНОЇ ТА ІНФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ	361
Сологубова Світлана, Липницька Марія ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ	376
Стрельнікова Анна, Сологубова Світлана ІПОТЕРАПІЯ У СИСТЕМІ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	378
Стрикаленко Євгеній ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ В ФОРМУЛІ 1	391
Філак Ярослав ОЗДОРОВЧА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ	400

Шрубенко Дмитро, Ужеловський Андрій, Шиян Ольга ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	407
Тарасу Станіслав, Сисун Валерій ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ	417
Тищенко Валерія, Сінько Владислав ВІДЕОАНАЛІТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	426
Тищенко Валерія, Шніц Георгій ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОТЕХНОЛОГІЙ У ФУТБОЛІ	434
Чоботько Ігор ГЕНДЕРНІ ВИКЛИКИ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ	441
Чоботько Маргарита ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ВНЗ МВС УКРАЇНИ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	447
Шалар Олег ПСИХІЧНА ГОТОВНІСТЬ ГАНДБОЛІСТОК ДО ЗМАГАНЬ	453
Шуба Людмила, Омок Ганна, Шуба Вікторія, Шуба Віктор ІНФОРМАЦІЙНА ПІДТРИМКА СПОРТУ: БАЗИ ДАНИХ, ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ ТА ЦИФРОВА АНАЛІТИКА	460
Янченко Ірина ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	467
Барановська Юлія ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛІНІЙНИХ ГРАВЦІВ В ГАНДБОЛІ	477
Калінова Ксенія ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ АНТИКРИЗОВОГО УПРАВЛІННЯ ПІДПРИЄМСТВОМ	485
Котулай Геннадій ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПІДГОТОВКУ В СПОРТИВНІ ІГРИ	489

James Beale

*C.Psychol, AFBPsS, Senior Lecturer,
University of East London, UK*

Farruh Ahmedov

*PhD ped. sciences, Associate Professor,
Samarkand State University,
Retraining and advanced training Institute in
Physical Education and Sports, Samarkand branch
(Samarkand city, Uzbekistan)*

THE IMPACT OF A NATURE-BASED EXERCISE INTERVENTION ON FEMALE STUDENTS FROM UZBEKISTAN – A PROSPECTIVE DISCUSSION

***Джеймс Біл, Фаррух Ахмедов. Вплив фізичних вправ на студенток з
Узбекистану: перспективне обговорення***

Ключові слова: фізичні вправи на основі природи, культура, добробут,
Узбекистан, жінки.

Key Words: Nature Based Exercise, Culture, Wellbeing, Uzbekistan, Females.

Nature-based exercise (NBEX) refers to exercise while carried out within nature settings. Significant evidence exists to suggest that exercise alone has strong wellbeing impacts and strong evidence exists to suggest that nature is restorative to humans. The combined effect has received considerable research attention suggesting that NBEX has a stronger positive impact than either nature or exercise alone (Brito et al., 2022).

Reviews examining NBEX have suggested that there is a stronger wellbeing impact of NBEX when compared to exercise outside of a nature based environment (Beale, 2023). Reviews have focussed on a comparison between indoor and outdoor exercise, comparisons between rural outdoor and urban outdoor exercise, examining longitudinal trials, examining the impact of NBEX on adults within community settings and comparing NBEX with more traditional forms of indoor exercise such as gym based exercise (Brito et al., 2022). Generally, results have pointed to NBEX having a positive impact on wellbeing with the strongest impact being demonstrated

where NBEX is compared to more traditional forms of exercise. NBEX has also been demonstrated to have a stronger wellbeing impact on those with lower initial levels of wellbeing.

Research examining NBEX from a qualitative perspective has developed since a recognition of its importance within perspective essay published in 2018. Qualitative insight has demonstrated significant differences in the pathways to wellbeing within different forms of NBEX, at different times of the year and differences across groups. These difference continue to uncover nuances (Beale & Brickell, 2025) that are useful to both academics in understanding the pathways to wellbeing and practitioners who are more able to take an evidenced based approach to interventions with such knowledge.

NBEX has also been shown to have a stronger impact on the markers of wellbeing. Evidence suggests that NBEX has an impact on creativity. Looking specifically at Uzbekistan, recent research using the Torrance Test of Creative Thinking (Torrance, 2012) examined how creative thinking was influenced within a general exercise programme for non sports based students. Researchers at Samarkand State University and the University of East London concluded that those that engaged within an exercise programme demonstrated higher levels of cognitive flexibility and a stronger ability to shift between different ideas and approaches when compared to a control group, where no difference were shown prior to the intervention (Musharraf et al., 2025).

Research examining the impact of emotional regulation post exercise has yielded positive results, suggesting exercise, specifically walking and jogging has potential preventative effects of negative emotions such as anger and anxiousness and facilitates emotional regulation. Nature has also been demonstrated to have a positive impact on emotional regulation processes.

For many years now there has been a recognition of an absence of research coming out of and examining participants outside of a traditional western education system. This was recognised as far back as 1992 where there was a call for sport and exercise psychology to examine culture as a variable, this was then mentioned

again in 2004 where there was no reported progress. In 2013 the International Society for Sport Psychology began to examine this and published a position statement (Ryba et al., 2013) which suggested that while those researching within sport and exercise psychology do not contest the multicultural context of sport that it is often regarded from an ethnocentric (white heterosexual middle class western) perspective. This was also recognised when the abstracts for one of the key conferences in sport and exercise psychology were examined that showed that between 1986 and 2007 there were over 5000 abstracts accepted and presented at the AASP conferences of which only 10.5% examined culture. Within those examining culture almost all of these examined gender with almost no attention given to nationality. A follow up, (Bejar et al., 2022) examining abstracts from the same conference between 2008 and 2017 did suggest improvements but further suggested that research examining nationality continues to be marginalised.

In recent decades, encouraging females to engage in physical activity has become increasingly important. Both UNESCO and the WHO have been promoting physical exercises among females to support an active lifestyle and improve both physical and psychological health. Considerable gender differences exist within uptake of exercise with females being less likely overall than males to take part in and continue an exercise programme. In addition, within the literature it is recognised that there are more barriers to engaging in exercise for Muslim females (Hankin & Abramson, 2001). Research carried out in 2015 examining Muslim women exercise participation levels in Kenya further highlights this (Wabuyabo et al., 2015).

This prospective introduction to a female students' specific NBEX intervention within Samarkand State University is proposed to follow a series of steps in the hope of leaving a long lasting and meaningful NBEX intervention which will contribute to wellbeing. The following stages are planned:

1. Conduct a focus group with relevant stakeholders with the aim of putting in place a pilot NBEX intervention that is meaningful and sustainable for female students within Uzbekistan

2. Carry out an 8-12 week NBEX intervention in line with the outcomes of the focus group
3. Review the intervention via 3 studies:
 - a. Qualitative investigation into the impact of the sessions
 - b. Examine the impact of the intervention on creative thinking
 - c. Examine the impact of the intervention on emotional regulation
4. Present these results to the academic community and local community
5. Carry out a further focus group with present the results here and refine the intervention into a regular intervention that is immersed into the local University
6. Conduct longitudinal research on the impact of the intervention
 - a. The topics of the longitudinal research are yet to be determined

Within the current proposal, wellbeing, creative thinking and emotional regulation will all be examined at point 3. Study 1 will take a phenomenological approach to examine the impact of the NBEX intervention on wellbeing, a small heterogeneous sample will be discuss what impact if any the intervention had on them, this study will utilise an interpretative phenomenological analysis methodology (Smith et al., 2022). Study 2 will replicate previous research examining the impact of exercise on creative thinking only this time looking at a specific form of exercise and with a female only group. Study 3 will examine the impact of the intervention on emotional regulation.

The presentation asks for feedback on the intervention and in the spirit of academic progress would welcome a constructive discussion on the intervention, specifically focussing on how the strengths/weaknesses of the intervention, variables that are not currently being examined that need to be examined. The co-leads of this project are very willing to follow up with these discussions post the conference.

References

1. Beale, J. T., & Brickell, W. H. (2025). 'I can't imagine me without a bike' The lived experience of deaf countryside cyclists. *Speech, Language and Hearing*, 28(1), 2388970. <https://doi.org/10.1080/2050571X.2024.2388970>

2. Beale, J. (2023). Qualitative Insight Into the Wellbeing Impact of Nature Based Exercise. *International Forum of Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment* (pp. 24-27). Dnipro State University of Internal Affairs.
3. Bejar, M. P., Shigeno, T. C., Larsen, L. K., & Lee, S.-M. (2022). The state of diversity in the Association for Applied Sport Psychology: Gaining momentum or still swimming upstream? *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1372–1386. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1913452>
4. Brito, H. S., Carraça, E. V., Palmeira, A. L., Ferreira, J. P., Vleck, V., & Araújo, D. (2022). Benefits to Performance and Well-Being of Nature-Based Exercise: A Critical Systematic Review and Meta-Analysis. *Environmental Science & Technology*, 56(1), 62–77. <https://doi.org/10.1021/acs.est.1c05151>
5. Hankin, B. L., & Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability–transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127(6), 773–796. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.6.773>
6. Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Si, G., & Schinke, R. J. (2013). ISSP Position Stand: Culturally competent research and practice in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 123-142.
7. Smith, J., Flowers, P., & Larkins, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd Edition). SAGE.
8. Torrance, E. P. (2012). *Torrance Tests of Creative Thinking* [Dataset]. <https://doi.org/10.1037/t05532-000>
9. Wabuyabo, I. K., Wamukoya, E. K., & Bulinda, H. M. (2015). Influence of Islam on gender participation in sports among Muslim students in Kenyan universities. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 6(9), 82-89.

Наукове електронне видання

МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної конференції

**МЕНЕДЖМЕНТ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА РЕКРЕАЦІЙНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА**

ЗБІРНИК СТАТЕЙ

27 березня 2025 року

(м. Херсон, м. Кропивницький)

ISBN 978-617-8187-43-9 (електронне видання)



*Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за достовірність
та об'єктивність наданої інформації.*

Відповідальний за випуск – завідуючий кафедрою теорії та методики фізичної культури та спорту, к.фіз.вих., доцент Стрикаленко Є.А.

Технічний редактор: к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту Скрипченко І.Т.

Контактна інформація оргкомітету конференції:
Херсонський державний аграрно-економічний університет
Юридична адреса: вул. Стрітенська, 23, м. Херсон, 73006
Фактична адреса: просп. Університетський, 5/2,
м. Кропивницький, Кіровоградська обл., 25031

Підписано до видання 31.03.2025 р. Формат 60×84/8.
Гарнітура Times. Ум. друк. арк. 45,7. Обл.-вид. арк. 49,14.
Замовлення № 3126.

Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи:
серія ХС №48 від 14.04.2005 р., видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м.Херсон, вул. Соборна, 2,
тел. +38050-133-10-13, e-mail: printvvs@gmail.com