

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2664-2069.2021.1

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:

матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 168 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Лопатенко Г.О.

Організаційний комітет: Білецька В.В., Буйницька О.П., Даниленко А.М., Патук Т.М., Пилипченко Н.М., Савченко В.М., Ярмолюк О.В., Ясько Л.В.

Редакційна комісія: Латишев М.В., Сушко Р.О., Ярмолюк О.В.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 5 від 25 травня 2021 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



© Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

UDK: 796+61]:378(082)

DOI: [10.28925/2664-2069.2021.1](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.1)

Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.

Book of Abstracts of the 3rd International scientific and practical online conference. 12-13 May, 2021, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2021. – 168 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

Head of Organizing Committee: Lopatenko G.O.

Organizing Committee: Biletska V.V., Buinytska O.P., Danylenko A.M., Patuk T.M., Pylypchenko N.M., Savchenko V.M., Yarmoliuk O.V., Yasko L.V.

Editorial Commission: Latyshev M.V., Sushko R.O., Yarmoliuk O.V.

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 5 of May 25, 2021).

Web-site: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



© Borys Grinchenko Kyiv University, 2021



Комоцька Оксана. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦИФІКИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	52
Латишев Микола, Головач Інна, Співак Марина. ВІК ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ	54
Чичкан Оксана, Костовський Микола. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	56
Іваненко Галина. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ ПИТАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ (НА ПРИКЛАДІ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА)	58
Полянничко Олена, Єретик Анатолій, Гаврилова Наталія. САМОПІЗНАННЯ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УНІВЕРСИТЕТСЬКІ СТУДІЇ: ЛІДЕРСТВОСЛУЖІННЯ»	60
Козак Євгеній, Редько Олександр. ІНТЕРАКТИВНІ СКЕЛЕДРОМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	62
Секція 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ та ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ / Section 2. MEDICAL-BIOLOGICAL, PHYSIOLOGICAL and PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' TRAINING	
Сушко Руслана, Височіна Надія. КОМПЛЕКСНИЙ ВІДБІР У СПОРТИВНИХ ІГРАХ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ГРАВЦІВ	64
Чопілко Тарас. ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ФУТБОЛІ	66
Долбишева Ніна, Мустяца Світлана. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО НАБОРУ ЯК ОСНОВА ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	71
Киричок Юрій. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ПІДГОТОВКИ	76
Séna Agbodjinou Amah. VITAL ENERGY IN SPORT AND THE CONSEQUENCES OF BLOCKING ITS FREE MOVEMENT	78
Ceylan Bayram, Kajmovic Husnija. EFFECT OF DIFFERENT JUDO SPECIFIC EXERCISES ON HEART RATE RESPONSES IN MALE COLLEGIATE JUDO ATHLETES	79
Fethi Derbal, Cheikh Yakoub, Zemali Mohamed, Agboubi Habib, Othman Boufaden. FACTORIAL STUDY OF THE MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL REQUIREMENTS OF FOOTBALLERS ACCORDING TO THE GAME COMPARTMENTS	80
Dakalenko Oleg, Dolbyschewa Nina. DIE PSYCHOLOGISCHEN BESONDERHEITEN DER SPORTVORBEREITUNG FÜR SPORTANGLER	82



занять, покращення ініціативності та зворотного зв'язку між викладачем та студентами.

Висновки. Дослідження дозволили виділити інтерактивні технології навчання, які будуть сприяти формуванню висококваліфікованого спеціаліста галузі «Фізична культура і спорт», а саме: інтерактивні технології кооперативного навчання (робота в парах, ротація по трійках, «Карусель», «Акваріум»); технології колективно-групового навчання («Мозковий штурм», «Дерево рішень», «Світлове кафе»); технології ситуативного моделювання («Метод шести капелюхів», ділові ігри); технології опрацювання дискусійних питань (метод ПРЕС, «Що? Де? Коли? Як?», дебати та інш.) та на основі даних технологій розроблено методичні матеріали для студентів закладів вищої освіти України.

Література:

1. Булатова М, Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. *Наука в олимпийском спорте*, 2018;4:4-27. DOI:10.32652/olympic2018.4_1
2. Городинський С.І. Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес в Україні. *Молодий вчений*, 2017;31.1(43.1):99-102.
3. Томенко ОА. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі використання елементів олімпійської освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2014;1(35):387-394.
4. Радченко МА. Інтерактивні технології навчання в професійному становленні майбутніх спеціалістів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2014;34:299-306.
5. Abykanova B. The Use of Interactive Learning Technology in Institutions of Higher Learning. *International journal of environmental & science education*, 2016;18:12528-12539.

САМОПІЗНАННЯ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УНІВЕРСИТЕТСЬКІ СТУДІЇ: ЛІДЕРСТВОСЛУЖІННЯ»

Олена ПОЛЯНИЧКО, Анатолій ЄРЕТИК, Наталія ГАВРИЛОВА

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. Сучасні виклики щодо якості освіти у ЗВО спонукають до впровадження нових методів і підходів у викладанні навчальних дисциплін. З перших адаптаційних місяців навчання студенти першокурсники проходять блок навчальної дисципліни «Університетські студії: Лідерствослужіння», що сприяє виявленню, розвитку і вдосконаленню лідерських якостей студентів, формуванню культури лідерства, розумінню філософії лідерствослужіння.

Мета дослідження – вивчити потенціал застосування прийомів і методів самопізнання у вивченні дисципліни «Університетські студії: Лідерствослужіння».

Методи дослідження – метод Активного соціально-психологічного пізнання (АСПП).

Результати дослідження та їх обговорення.

Навчальна дисципліна «Університетські студії: Лідерствослужіння», включає 7 послідовних практичних занять з різних тематичних напрямків, а саме: «Знайомство», «Університет та його роль у розвитку лідерства», «Лідерство», «Служіння як основний вид діяльності лідера», «Створення команди та особливості командної роботи», «Конфлікти та способи їх розв'язання з позиції лідерствослужіння», «Лідерський спадок» [1, 2]. Включені у програму вправи такі як: «Хто Я?», «Моє серце», «Демонстрація цінностей», «Моє лідерство», «Алфавіт емоцій», «Переваги та недоліки конфліктів», «Чотири квадрати» «Лист собі» та ін.,



допомагають студентам розкрити свій внутрішній світ, здійснити самоаналіз своїх думок, дій, розширити самоусвідомлення, опанувати методом саморефлексії, та ін.

У процесі викладання дисципліни викладач завжди враховує обрану студентами спеціальність для подальшого формування важливих загальних і професійних компетентностей майбутніх спеціалістів. Так, професія тренера в системі «тренер-спортсмен» спонукає до самовдосконалення, набуття в процесі навчання внутрішньої рівноваженості, комунікативної компетенції, розвитку соціально-перцептивного (рефлексивного) інтелекту.

Позиція Л. М. Сергеева, В. П. Кондратьєва, М. Я. Хромей, що «сутність лідера полягає не так у власному розвитку, як у вмінні надихати людей навколо та переконувати їй у їхніх надзвичайних здібностях та цінностях» [2], потребує уточнення через призму психодинамічної парадигми і методу АСПП розробленого академіком НАПН України Т. С. Яценко.

У практику проведення практичних занять з дисципліни «Університетські студії: Лідерствослужіння» вводяться елементи роботи за методом АСПП, а саме: спонтанна дискусія, невербальні прийоми, просторове моделювання, моделювання з каменів, різноманітних форм використання авторського психомалюнку на тему «Я – лідер» (Рис. 1, 2), «Я – тренер», «Я і група». «Я – вчитель фізичної культури». Представлені малюнки (Рис. 1, 2) мають різне смислове навантаження. Якщо на рис. 1 ми бачимо «лідера» у вигляді супермена, то на рис. 2 «лідер» – велика чорна фігура, яка підноситься над людьми.

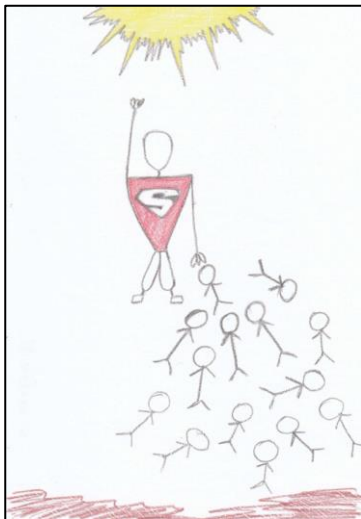


Рис.1 «Я – Лідер»



Рис.2 «Я – Лідер»

На обох малюнках психіка відривається від реальності і прагне до «Сили Я». Подальша діалогічна взаємодія обов'язково враховує об'єктивну сутність художнього зображення (образу, само презентанту), що сприяє пізнанню суб'єктивізму психіки кожного студента у самосприйнятті і сприйнятті інших. Для такого виду психокорекційної роботи викладач-психолог «...має володіти знаннями законів психіки в цілісності, враховувати її внутрішню суперечливість, взаємозв'язки свідомої та несвідомої сфер, багатозначністю образної символіки, метафоричність мови несвідомого» [4].

Висновки. Застосування прийомів і методів Активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) у вивченні дисципліни «Університетські студії: Лідерствослужіння» розширює можливості самопізнання студентів першокурсників. Набуті навички саморефлексії, розширення соціально-перцептивного інтелекту, набуття внутрішньої гармонійності, психологічної стійкості сприятиме у набутті основних і професійних компетентностей майбутніми тренерами з обраного виду спорту.



Література:

1. Огнев'юк ВО, Жильцов ОБ, Морзе НВ. Сходинки зростання. Практикум: до навч. посіб. «Я – студент»: за заг. ред. Огнев'юка В.О. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2018. С. 46-73.
2. Сергеева ЛМ, Кондратьєва ВП, Хромей МЯ. Лідерство: навч. посібн.: за наук. ред. Л. М. Сергеевої. ІваноФранківськ. «ЛілеяНВ». 2015. С.7.
3. Полянничко ОМ. Робоча програма навчальної дисципліни «Університетські студії: Лідерствослужіння», К., 2017 р. Доступно: <https://core.ac.uk/download/pdf/141487499.pdf>
4. Яценко ТС, Бондар ВІ, Галушко ЛЯ, Камінська АМ, Педченко ОВ. Психологічний аналіз репродукцій художніх творів у підготовці психологів: навч. посіб. Дніпро, Київ: Інновація, 2018. С. 27.

ІНТЕРАКТИВНІ СКЕЛЕДРОМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Євгеній КОЗАК, Олександр РЕДЬКО

ТОВ "Інтерактивна скеля" (м. Київ, Україна)

Скелелазіння – сучасний олімпійський вид спорту, що швидко розвивається в усьому світі. Заняття скелелазінням є загальнодоступним починаючи з раннього віку 3-4 років (в індивідуальному форматі). В скелелазінні виділяють три основні види: швидкість, складність та боулдеринг. Всі вони представлені як на натуральному рельєфі (скелях) так і на спеціально побудованих тренажерах – скеледромах.

“Швидкість” у 2021 році буде представлена як один з видів багатоборства в скелелазінні, а вже з 2024 року стане окремою олімпійською дисципліною. Еталонна 15-ти метрова траса долається спортсменами на швидкість. Позиція зачіпок не змінюється та має фіксоване положення. Український спортсмен у 2014 році став рекордсменом та чемпіоном світу.

“Складність” – подолання складних маршрутів 15-30 м. Задача учасників змагань вилізти вище за інших.

“Боулдеринг” – короткі складні маршрути, лазіння відбувається без мотузки, але над спеціальними страхувальними матами. В залежності від раунду змагань у спортсменів є 4 або 5 маршрутів, які вони мають пролізти і витратити найменшу кількість спроб.

Саме боулдеринг вважається на сьогодні наймасовішим видом скелелазіння. Це зумовлено різними факторами:

- висота скеледромів для боулдерингу 3,5-6м (простіше обладнати скеледром)
- новачкам простіше почати, не потрібне додаткове обладнання. Для початку достатньо кросівок та спортивного одягу
- не потрібен обов'язковий напарник для страхування під час лазіння

Для розвитку на сучасному рівні в складності та боулдерингу, потрібно періодично змінювати маршрути на скеледромі. Для цього є спеціальні працівники – рутсетери, які готують маршрути різної складності (зазвичай один маршрут одного кольору зачіпок).

За результатами опитувань європейців, близько 8% опитаних познайомилися зі скелелазінням в школі [1]. В розвинутих країнах скелелазіння включено до шкільної програми та розвинута секційна робота в позашкільний час. Скеледроми будуються на вертикальних площинах, що дозволяє поєднувати скелелазіння з іншими видами спорту в одному спортзалі.

Інтерактивний скеледромом 12Climb (OneTwoClimb) обладнано спеціальними зачіпками з підсвіткою та електронікою, яка керується за допомогою додатку на смартфон чи планшет. В додатку є база даних з тисячами готових маршрутів та вправ для використання на заняттях, що вирішує проблему рутсетінгу та підготовки маршрутів вчителями або керівниками секцій.