

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



Виноградова Олена. СИСТЕМНА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛЯРІВ	86
Кожанова Ольга, Александрова Ольга, Петрова Наталія. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВПРАВАМИ ЗІ СТІЧКОЮ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	90
Коханська Софія. АНАЛІЗ ДУМКИ ФАХІВЦІВ ЩОДО ВПЛИВУ ЗМІН МІЖНАРОДНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ НА СИСТЕМУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАТУТИСТІВ	95
Секція 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ / Section 3. PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY	
Talaghir Laurentiu-Gabriel, Olaru Bogdan, Iconomescu Teodora Mihaela. PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL DURING THE COVID19 PANDEMIC — CASE OF ROMANIA	97
Erkan Mert, Türkmen Ecem, Munusturlar Süleyman, Kesen Tolga Berkay. EXAMINING THE IMPACTS OF RECREATIONAL PARTICIPATION IN TERMS OF HEALTHY LIFE PERCEPTION AND DIFFERENT VARIABLES	97
Рахманов Вагіф, Рахманов Васіф. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ХВОРИХ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ (А), РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ (РСА) І ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ	99
Білецька Вікторія, Семененко Вячеслав, Завальнюк Вікторія. ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	103
Іващенко Сергій. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЇХ САМОПОЧУТТЯ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ	105
Ляшенко Валентина, Гнutowa Наталія, Корж Євген. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	108
Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ЗНАЧИМІСТЬ КОРПОРАТИВНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ.	110
Ясько Лілія, Буряк Ольга. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ТА КОРОТКОЧАСНОЇ ЗОРОВОЇ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	113
Лахтадир Олена, Євдокимова Лілія, Чорній Ілона. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	115
Тьорло Олена, Котов Сергій, Домінюк Михайло. АНАЛІЗ НОРМАТИВІВ З ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ	118



Література:

1. Головійчук ІМ. Аналіз динаміки захворювань студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012; 2: 57 - 62.
2. Гостіщев ВМ. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010; 1: 15- 17.
3. Неведомська ЄО. Фізіологія рухової активності: навчальний посібник для практичних і самостійних робіт для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка; 2018. 37 с.
4. Шинкарьов СІ. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. *Освіта та педагогічна наука*. 2012; 5 - 6 (154 - 155): 31 - 36.
5. Ranjbar G, et al. Assessment of the efficacy of physical activity level and lifestyle behavior interventions applying social cognitive for adolescents. *The Journal of Research in Health Sciences* [serial on the Internet]. 2018 [cited 2020 Nov 1]; 18(2): e 00409.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Валентина ЛЯШЕНКО, Наталія ГНУТОВА, Євген КОРЖ

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

Вступ. Здоров'я і фізична привабливість в сучасному світі в умовах ринкових відносин має важливе значення в соціальній та професійній адаптації особистості. Згідно визначення ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів [1]. Враховуючи фізичний стан сучасної молоді, необхідно зазначити, що здоров'я студентів – це основа їх сьогодення і майбутнього благополуччя, необхідна умова активної життєдіяльності та високого трудового потенціалу.

Мета дослідження – визначити роль фізичного та психічного здоров'я особистості у різних сферах життя студентів.

Методи дослідження. Аналіз науко-методичної літератури та інтернет джерел, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Важливе значення на збереження здоров'я впливає психічна активність особистості, яка включає в себе усвідомлення значущості здоров'я для життєдіяльності, знання факторів здорового способу життя, які позитивно або негативно відбиваються на здоров'ї, побудова перспектив збереження і зміцнення здоров'я, мотивацію і силу волі, спрямованих на дотримання здорового способу життя.

Фактори здорового способу життя:

- режим дня – неправильно організована праця студентів може завдати шкоди здоров'ю, тому велике значення має налагодження раціонального способу життя. Людина, яка вміє зі студентської пори правильно організувати режим своєї праці і відпочинку, в майбутньому надовго збереже бадьорість і творчу активність;
- гігієна розумової праці – раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному режимі, якого дотримується особистість, виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці;



- відмова від шкідливих звичок – ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і впливають на здоров'я майбутніх дітей;
- раціональне харчування – забезпечує ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності і продовженню життя. Особам, що страждають хронічними захворюваннями, потрібно дотримуватись дієти;
- стан довкілля – важливе значення на здоров'я має стан навколишнього середовища. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані, позитивні результати. Порушення хоча б одного з природних компонентів призводить, в силу існуючих між ними взаємозв'язків, до перебудови сформованої структури природно-територіальних компонентів;
- оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішальні завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання;
- систематичне виконання фізичних вправ – регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять в режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але і істотно підвищують ефективність виробничої діяльності.

Психічне здоров'я – важлива складова частина здоров'я людини. Організм людини, в якому всі елементи взаємопов'язані один з одним і впливають один на одного, знаходиться під контролем нервової системи, тому психічний стан позначається на роботі кожної з функціональних систем, а це позначається на психіці [2, 3]. До психічної складової здоров'я відносять креативність, здатність творчого самовираження, стеничні емоції, позитивна спрямованість особистості, сформованість розумних потреб, що складаються з гармонії матеріального і духовного, впевненість в майбутньому і оптимізм.

На психічне здоров'я впливає безліч факторів:

- *генетичні* (генетична схильність до таких захворювань, як шизофренія, епілепсія);
- *біологічні* фактори, що підвищують ризик виникнення психічного розладу або захворювання;
- *психологічні* (порушення соматичного здоров'я може викликати короточасний психічний розлад або хронічне захворювання);
- *соціальні* (до них можна віднести проблеми, пов'язані з роботою, житлом, незадоволеність соціальним становищем, соціальні катастрофи і війни).

Таким чином, вирішення психологічних проблем є дуже важливим аспектом для збереження здоров'я та підвищення працездатності.

Висновки. Рекомендації по збереженню і зміцненню здоров'я:

- ✚ знайти внутрішню свободу особистості, засновану на здоровому глузді;
- ✚ з'єднати власну психічну енергію, в єдиний потік для одужання і досягнення поставлених цілей;
- ✚ бути готовим в меншій мірі залежати від матеріального і наблизитися до духовного (добро, творчість).

Фізичне здоров'я знаходиться в прямій залежності від психічного, тому в основі захворювань потрібно шукати психічні складові. Основою психічного здоров'я людини є гармонія людини з самим собою та навколишнім світом. Потрібно завжди вміти зазирнути у власний внутрішній світ, знайти в ньому неполадки і намагатися самовдосконалюватися.



Література:

1. Крецевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
2. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. Т. II. К.: НАУ, 2016. 64 с.
3. General theory of health and healthcare: a collective monograph. edited by prof. Yu. D. Boychuk. Kharkiv: Publisher Rozhko S. G., 2017. 488 p.

ЗНАЧИМІСТЬ КОРПОРАТИВНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ

Сергій ПІТЕНКО, Ольга КОЖАНОВА

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

Вступ. В даний час невід'ємною частиною соціально орієнтованої політики багатьох зарубіжних компаній є впровадження ефективних методів поширення інформації про здоровий спосіб життя і його користь в боротьбі з основними факторами ризику хронічних неінфекційних захворювань, а також використання в своєму арсеналі інноваційних інструментів безпосереднього впливу на свідомість індивіда через призму колективу і трудового оточення.

Проблема організації на робочому місці умов, що сприяють підтримці здоров'я співробітників, характеризується високим ступенем наукової опрацьованості в зарубіжній літературі. Їй присвячені роботи таких зарубіжних авторів, як Breslow L., Fielding J., Herrman A.A., Wilbur C.S, Robert Loo, Aldana S.G. Всі вони підкреслюють користь корпоративних програм підтримки здорового способу життя, численні вигоди всіх зацікавлених сторін. Лише з недавніх пір представники українського бізнесу почали проявляти інтерес в цьому напрямку. Це обумовлено специфікою праці сучасних офісних співробітників, які ведуть малоактивний спосіб життя. Це, в свою чергу, призводить до погіршення загального стану здоров'я, депресії, «синдром емоційного вигорання» багатьох співробітників [4, 8]. Відповідно виникає ситуація, при якій роботодавець несе витрати у вигляді зниженої працездатності або повної непрацездатності персоналу. У вітчизняній літературі дана проблематика представлена в малому ступені. Вона знаходить своє відображення в роботах небагатьох авторів, серед них слід відмітити роботи М.В. Дутчака, В.К. Бальсевича, В. А. Запорожанова, В.П. Коновалової, які присвячені як теоретичним аспектам, так і містять практичні рекомендації щодо організації профілактики здоров'я і популяризації здорового способу життя [1, 5].

У зв'язку з цим очевидним є те, що сьогодні наша система охорони здоров'я потребує впровадження інноваційних рішень в області організації і практичного здійснення профілактики, для офісних співробітників компаній зокрема. Необхідно більш активно використовувати наукові і практичні досягнення як вітчизняного, так і світового досвіду в питаннях поширення інформації про здоровий спосіб життя, його популяризації в масах. В ході цієї роботи планується провести аналіз результатів досліджень та сформульованих в ході них загальних рекомендацій компаніям, присвячених проблемі організації умов для підтримки роботодавцями здоров'я своїх співробітників, а також провести анкетування серед офісних співробітників. Буде проведена оцінка стану здоров'я 40 працівників першого зрілого віку українського центрального офісу компанії «Philips» м. Києва, основні поведінкові звички і поширення серед офісних співробітників факторів ризику хронічних захворювань, а також інтерес до ряду заходів, пропонованих до включення в програму.