



КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ і СПОРТУ



**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»**

МАТЕРІАЛИ

**X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції**

15 грудня 2023 року

м. Київ

УДК: 796+61]:378(082)  
DOI: 10.28925/2023.1512373conf

**Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи:** матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. 542 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання і рухової активності різних верств населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

**Голова організаційного комітету:** Г.О. Лопатенко.  
**Організаційний комітет:** В.В. Білецька, А.М. Даниленко, І.М. Ляхова,  
Н.М. Пилипченко, В.М. Савченко, Р.О. Сушко,  
О.В. Ярмолюк.  
**Редакційна колегія:** І.М. Ляхова, О.В. Ярмолюк.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

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.

#### **Затверджено**

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
(протокол № 11 від 19 грудня 2023 року)

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



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2023




## ЗМІСТ:

<b>Секція 1.</b>	
<b>ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ</b>	
<b>Андрєєва О.В., Черналівська О.А., Кобалінова О.І.</b> ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА СВІТОВИЙ ДОСВІД .....	11
<b>Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Корж Є.М.</b> РАЦІОНАЛЬНЕ ЧИ ДОЗОВАНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО Й ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	14
<b>Баришников А.О., Ляхова І.М.</b> ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ АУТИЗМОМ ВІКОМ 4 – 6 РОКІВ .....	17
<b>Бейгул (Шишкіна) О.М., Волчков Д.І.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	21
<b>Білецька В.В., Магомедов Р.С., Літвінова К.Ю.</b> ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ МАРКЕТИНГУ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ .....	23
<b>Білецька В.В., Семененко В.П., Завальнюк В.Л.</b> РЕЖИМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	26
<b>Благій В.О., Шиманський Г.М., Кобалінова О.І.</b> АНАЛІЗ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ СФЕРИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ .....	27
<b>Благій О.Л., Берьозко К.С.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМИ ТАНЦЯМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	30
<b>Благій О.Л., Медведєв Д.О.</b> ВИКОРИСТАННЯ ГАДЖЕТІВ ТА МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ, ЯК ДОДАТКОВИХ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРСОНАЛЬНОГО ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ .....	33
<b>Бричук М.С., Яцько В.В.</b> «АКТИВНІ ПАРКИ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ .....	36
<b>Ващук Л.М., Юрченко І.О., Полюхович В.М.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПОЗАКЛАСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	39
<b>Віроzub Т.С., Самійленко В.П.</b> СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ .....	41
<b>Воловик Н.І.</b> ПІЛАТЕС і ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА .....	44
<b>Волощенко Ю.М.</b> ЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНТЕРОЦЕПТИВНИМ УСВІДОМЛЕННЯМ І ЯКІСТЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА .....	47
<b>Гайдучик Ю.М., Пилипченко Н.М., Ярмолюк О.В.</b> АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ .....	50
<b>Головач І.І., Цикоза Є.В., Сороченко С.М.</b> АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	53
<b>Грибан Г.П.</b> НАУКОВІ ЗАСАДИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЗДОБУВАЧІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ .....	57



## **ЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНТЕРОЦЕПТИВНИМ УСВІДОМЛЕННЯМ І ЯКІСТЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Волощенко Ю.М.,**

 0000-0002-7180-0342

*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна*

**Вступ.** Секційна доповідь «Інтероцептивне усвідомлення і якість життя. Чи є між ними зв'язок?», яка відбулася 10 грудня 2021 на IX Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань)», була першою спробою перевірки нашої гіпотези — існування, або відсутності взаємозв'язку між інтероцептивним усвідомленням і якістю життя студентів [1]. Відповідь на це та інші питання отримана в результаті низки втручань, які проводились у 2021/23 рр. у вибірках здобувачів вищої освіти Київського університету імені Бориса Грінченка [2, 3, 4, 5, 6]. Детальне ознайомлення із матеріалами нашого дисертаційного дослідження допоможе сформуванню цілісного уявлення про результати цієї роботи. В даних тезах ми представимо лише загальну відповідь на поставлене питання.

**Мета дослідження** — дослідити зв'язок між показниками інтероцептивного усвідомлення і якості життя студентів 1 курсу Київського університету ім. Бориса Грінченка.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та мережі інтернет, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для перевірки нашої гіпотези в 2021/22 рр. було проведено пілотне дослідження вибірки студентів 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. Остаточна когорта склала 1185 студентів. Умовою включення було коректне заповнення двох анкет (прим., попередньо перекладених і в подальшому валідованих) — а саме, Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення (прим., «Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2ukr), <https://osher.ucsf.edu/research/maia>) і Короткого опитувальника якості життя (прим., WHOQOL-BREFukr від Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>).

Уточнена українська версія Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення містить 8 підшкал, а саме: «навичку помічати», «навичку не відволікатися», «навичку не турбуватися», «навичку регулювати увагу», «навичку усвідомлювати емоції», «навичку саморегулювання», «навичку прислухатися до тіла» та «навичку довіряти». Відповідно, уточнена українська версія Короткого опитувальника якості життя містить 2 загальні елементи, які мають розглядатись окремо, (прим., «1. Як би ви оцінили свою якість життя?», «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?») і 4 підшкали: «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальні відносини» та «довкілля».

В результаті, для всієї вибірки досліджуваних, між загальними показниками шкал MAIA-2ukr і WHOQOL-BREFukr, показниками окремих підшкал шкал MAIA-2ukr і WHOQOL-BREFukr, а також загальними елементами, які мають розглядатись окремо, шкали WHOQOL-BREFukr, не було виявлено значущих (прим.,  $p < 0.05$ ) кореляційних зв'язків. Однак, якщо окремо аналізувати відповіді студентів різних факультетів, то певні (прим.,  $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ) кореляційні зв'язки між загальними показниками шкал MAIA-2ukr і WHOQOL-BREFukr, показниками окремих підшкал шкал MAIA-2ukr і WHOQOL-BREFukr та загальними елементами, які мають розглядатись окремо, шкали WHOQOL-BREFukr все ж існують. Так, в результаті опитування вибірки студентів факультету філології (прим.,  $n=297$ ) виявлено кореляційні зв'язки між показником підшкали «навичка не турбуватися» шкали MAIA-2ukr і загальним показником шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «фізичне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.01$ ).

В результаті опитування вибірки студентів факультету інформаційних технологій та математики (прим.,  $n=149$ ) виявлено кореляційні зв'язки — (1) між загальним показником шкали MAIA-2ukr і загальним показником шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), показником підшкали «фізичне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), показником підшкали «соціальні відносини» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «довкілля» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (2) між показником підшкали «навичка регулювати увагу» шкали MAIA-2ukr і показником підшкали «фізичне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (3) між показником підшкали «навичка усвідомлювати емоції» шкали MAIA-2ukr і загальним показником шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), загальним елементом, який має розглядатись окремо, шкали WHOQOL-BREFukr (прим., «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?»,  $p < 0.05$ ), показником підшкали «фізичне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «соціальні відносини» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (4) між показником підшкали «навичка саморегулювання» шкали MAIA-2ukr і загальним показником шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.01$ ), показником підшкали «фізичне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.01$ ), показником підшкали «психічне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), показником підшкали «соціальні відносини» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «довкілля» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (5) між показником підшкали «навичка прислухатися до тіла» шкали MAIA-2ukr і загальним показником шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.01$ ), загальним елементом, який має розглядатись окремо, шкали WHOQOL-BREFukr (прим., «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?»,  $p < 0.05$ ), показником підшкали «фізичне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.01$ ), показником підшкали «соціальні відносини» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «довкілля» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.01$ ); (6) між показником підшкали «навичка довіряти» шкали MAIA-2ukr і загальним показником шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «довкілля» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.01$ ).



В результаті опитування вибірки студентів факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти (прим.,  $n=121$ ) виявлено кореляційні зв'язки — (1) між загальним показником шкали MAIA-2ukr і загальним елементом, який має розглядатись окремо, шкали WHOQOL-BREFukr (прим., «1. Як би ви оцінили свою якість життя?»,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «психічне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (2) між показником підшкали «навичка регулювати увагу» шкали MAIA-2ukr і загальним показником шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), показником підшкали «психічне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «довкілля» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (3) між показником підшкали «навичка усвідомлювати емоції» шкали MAIA-2ukr і загальним елементом, який має розглядатись окремо, шкали WHOQOL-BREFukr (прим., «1. Як би ви оцінили свою якість життя?»,  $p < 0.05$ ); (4) між показником підшкали «навичка саморегулювання» шкали MAIA-2ukr і загальним елементом, який має розглядатись окремо, шкали WHOQOL-BREFukr (прим., «1. Як би ви оцінили свою якість життя?»,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «психічне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ).

В результаті опитування вибірки студентів факультету музичного мистецтва і хореографії (прим.,  $n=97$ ) виявлено кореляційні зв'язки — (1) між загальним показником шкали MAIA-2ukr і показником підшкали «фізичне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «психічне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (2) між показником підшкали «навичка не відволікатися» шкали MAIA-2ukr і загальним показником шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), показником підшкали «психічне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ), а також показником підшкали «довкілля» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (3) між показником підшкали «навичка регулювати увагу» шкали MAIA-2ukr і показником підшкали «психічне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (4) між показником підшкали «навичка прислухатися до тіла» шкали MAIA-2ukr і показником підшкали «фізичне здоров'я» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.01$ ). В результаті опитування вибірки студентів факультету педагогічної освіти (прим.,  $n=66$ ) виявлено кореляційні зв'язки — (1) між загальним показником шкали MAIA-2ukr і показником підшкали «соціальні відносини» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (2) між показником підшкали «навичка помічати» шкали MAIA-2ukr і показником підшкали «соціальні відносини» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ); (3) між показником підшкали «навичка усвідомлювати емоції» шкали MAIA-2ukr і показником підшкали «соціальні відносини» шкали WHOQOL-BREFukr (прим.,  $p < 0.05$ ).

**Висновки.** Отримані результати опитування студентів 1 курсу більшості факультетів Київського університету імені Бориса Грінченка в основному підтверджують взаємозв'язки між загальними показниками шкал MAIA-2ukr і WHOQOL-BREFukr, показниками окремих підшкал шкал MAIA-2ukr і WHOQOL-BREFukr, або загальними елементами, які мають розглядатись окремо, шкали WHOQOL-BREFukr. В подальшому, з урахуванням отриманих даних, ми плануємо вдосконалювати авторську технологію розвитку інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів.

**Література:**

1. Волощенко ЮМ. "Interoceptive awareness" and "quality of life." Is there a connection between them? Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матер. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 2021. 290-294.
2. Волощенко ЮМ. Інтероцептивне усвідомлення. перевірка адаптації української версії анкети multidimensional assessment of interoceptive awareness (version 2) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;1(9):68-91.
3. Волощенко ЮМ. Якість життя молодих людей. Перевірка адаптації української версії короткого опитувальника якості життя (WHOQOL-BREFUkr) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;2(10):48-68.
4. URL: <https://osher.ucsf.edu/research/maia>
5. URL: [https://www.researchgate.net/publication/371450735\\_MAIA-2\\_UKR\\_Original\\_20220824pdf](https://www.researchgate.net/publication/371450735_MAIA-2_UKR_Original_20220824pdf)
6. URL: [https://www.researchgate.net/publication/375758163\\_WHOQOL-BREF\\_UKR\\_Original\\_20220826pdf?\\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InByb2ZpbGUiLCJwYWdlIjoicHVibGljYXRpb24iLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwcm9maWxlliwicG9zaXRpb24iOiJwYWdlQ29udGVudCJ9fQ](https://www.researchgate.net/publication/375758163_WHOQOL-BREF_UKR_Original_20220826pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InByb2ZpbGUiLCJwYWdlIjoicHVibGljYXRpb24iLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwcm9maWxlliwicG9zaXRpb24iOiJwYWdlQ29udGVudCJ9fQ)

### АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Гайдучик Ю.М., Пилипченко Н.М., Ярмолюк О.В.,

 0000-0002-1786-4759

*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна*

**Вступ.** На сьогодні в Україні актуальним постає питання вдосконалення особистісно-професійного розвитку фахівця. Професійна діяльність фахівців з фізичного виховання і спорту передбачає наявність у них не лише фахових знань та навичок, а й здатності ефективно діяти в умовах реформування національної системи освіти, її інтеграції в європейський простір. Наразі зростає потреба у професіоналах та залученні наукових знань до вирішення завдань прогресивного особистісно-професійного розвитку фахівців і саме в цьому контексті серед наукових напрямів, особливої уваги заслуговує акмеологічний підхід до професіоналізації особистості. З позицій акмеологічного підходу розвиток професіоналізму фахівців з фізичного виховання і спорту можна представити як процес і результат системних перетворень особистості в єдності проявів діяльнісних та особистісних характеристик.

Але разом з тим, аналіз літератури свідчить про те, що стан розроблення зазначеної проблеми має певну обмеженість, яка зумовлює необхідність системних досліджень щодо підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту на засадах акмеологічного підходу.