



Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

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

**МАТЕРІАЛИ**

**XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції**

12 грудня 2024 року

м. Київ

УДК: 796:37.037:613:615.8

DOI: 10.28925/2024.1211235conf

**Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи** : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2024. 235 с.

У збірнику представлені тези доповідей з питань філософських, організаційних, соціально-економічних, правових засад розвитку фізичної культури та спорту, професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, інноваційних підходів до фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічних, фізіологічних, психологічних, педагогічних аспектів підготовки спортсменів, олімпійського, професійного і адаптивного спорту, урбан-спорту, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету:	Георгій Лопатенко
Члени організаційного комітету:	Ірина Грузевич, Вікторія Білецька, Валентин Савченко, Олена Тімашева, Наталія Пилипченко, Марія Прядко.
Редакція тез:	Ірина Грузевич, Руслан Кропота

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату Turnitin.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази Google Scholar.

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

### **Затверджено**

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка  
(протокол від 24.12.2024 р. № 10).

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

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2024

**НАПРЯМ 6**  
**ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ,  
ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ Й ЕРГОТЕРАПІЇ**

<b>Клопова В.О.</b> ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПОРТСМЕНІВ: НОВІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	122
<b>Латишев М.В., Головач І.І., Гацко О.В., Гнучова Н.П.</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ МАШИННОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ АНАЛІЗУ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ: ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ.....	124
<b>Пономарьов В.О., Клопов Р.В., Силантьєв Д.О.</b> ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ».....	126
<b>Шляпнікова І.Є., Нагорна В.О.</b> ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙН У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	128

**НАПРЯМ 7**  
**СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ, РЕКРЕАЦІЙНІ ТА  
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ**

<b>Воловик Н.І.</b> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-ЙОГОЮ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	131
<b>Волощенко Ю.М.</b> ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИЇВСЬКОГО СТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА.....	133
<b>В'яла О.М., Білецька В.В., Літвінова К.Ю., Кулинич І.І.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІВЧАТ 17-20 РОКІВ.....	136
<b>Гончарова Н.М., Довганінець О.Л., Прокопенко А.О.</b> МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ФОРМІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	137
<b>Єретик А.А., Крижановський А.А., Свєчніков В.О.</b> СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ У ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	140
<b>Івахненко В.О.</b> ПЕТАНК ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	143
<b>Ковальчук І.Л., Федорчук О.Ю.</b> ПСИХОФІЗИЧНЕ САМОРЕГУЛЮВАННЯ ЧЕРЕЗ МЕДИТАЦІЮ ТА АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	146
<b>Лахтадир О.В., Корнійко А.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ.....	150
<b>Літвінова К.Ю., В'яла О.М., Білецька В.В., Склярова А.А.</b> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ.....	152

культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. 3К (176) 24. С. 166-169.

3. Воловик І., Підвальна О. Ефективність фітнес-йоги для залучення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том XVII: Подолання кризових ситуацій у науці та освіті / [Ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Льницький]. Конін – Ужгород – Перемишль – Миколаїв: Посвіт. 2024. С. 68-69.

4. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Застосування фітнес-йоги для навчання стресостійкості в закладах вищої освіти // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2024. С. 25 - 27.

5. Воловик Н.І. Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. К.: Алаторн. 2024. Вип. 6. С. 41-43.

6. Воловик Н.І. Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК. 2024. С. 33-36.

7. Воловик Н.І. Пілатес і фітнес-йога – як засіб формування здоров'язбережувальної культури особистості студента. 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. С. 44-46.


8. Giridharan S, Pandiyan B. A Path to Resilience: The Impact of School-Based Yoga on Adolescent Mental Well-Being. Cureus. 2024. 16(11): e73604. DOI 10.7759/cureus.73604

9. Hagen, I., Skjelstad, S., Nayar, U. S. Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. Frontiers in psychology. 2023. 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>

10. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., Nicola Shelton. The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. Clinical child psychology and psychiatry. 2023. 28(3). P.1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>

## **ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИЇВСЬКОГО СТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Волощенко Ю.М.

 0000-0002-7180-0342

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

**Вступ.** Заняття на основі соматичних рухів спрямовані на розвиток інтероцептивного усвідомлення, що у свою чергу дозволяє знизити тілесне і ментальне напруження, ефективно протидіяти впливу стресу на організм людини [1, 2]. У контексті власної наукової діяльності я продовжую вивчати вплив інтероцептивного усвідомлення на якість життя, проактивну копінг-реакцію, академічну стійкість представниць студентської молоді [3, 4, 5]. Відповідь на це та інші питання буде отримано в результаті низки втручань, запланованих на 2024/25 рр. у вибірках здобувачів вищої освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

У тезах представлено окремі показники, отримані протягом констатувального етапу педагогічного експерименту.

**Мета дослідження** — дослідити показники інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти Київського столичного університету ім. Бориса Грінченка.

**Матеріал і методи дослідження:** соціологічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дизайн дослідження сформовано з чотирьох вибірок учасників процесу фізичного виховання (*прим.*, 4\*20), складених із 80 здобувачів вищої освіти (100% жінок), які у 2024/25 рр. навчаються на 1 курсі окремих факультетів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка — факультету романо-германської філології (*прим.*, frgf), факультету права та міжнародних відносин (*прим.*, fpmv), факультету журналістики (*прим.*, fj). У педагогічному експерименті приймають участь добровольці, які відвідують або заняття на основі соматичних рухів (*прим.*, \_soma, 3\*20) або заняття з силового фітнесу (*прим.*, \_fitness, 1\*20). З-за низького рівня ризику дослідження не потребує схвалення. Дані збираються відповідно до Гельсінської декларації, при цьому всі учасники дали поінформовану згоду.

Щодо отриманих даних. У таблиці 1 представлено окремі результати констатувального етапу педагогічного експерименту, який проходив у вересні-жовтні 2024 року.

Таблиця 1

Показники Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти, які навчаються на факультетах романо-германської філології, права та міжнародних відносин, журналістики і відвідують заняття на основі соматичних рухів (frgf\_soma, n=20; fpmv\_soma, n=20; fj\_soma, n=20) або заняття з силового фітнесу (fj\_fitness, n=20)

	MAIA-2 <sup>ukr</sup> (frgf soma)		MAIA-2 <sup>ukr</sup> (fpmv soma)		MAIA-2 <sup>ukr</sup> (fj soma)		MAIA-2 <sup>ukr</sup> (fj fitness)	
	$\bar{x}_{сер.}$	S	$\bar{x}_{сер.}$	S	$\bar{x}_{сер.}$	S	$\bar{x}_{сер.}$	S
Загальний показник $\bar{x}_{сер.}$	100.30	16.96	97.90	15.23	106.50	22.47	113.15	17.69
підшкала «навичка помічати»	13.35	3.31	12.65	2.64	13.55	3.36	13.70	5.01
підшкала «навичка не відволікатися»	12.90	5.63	13.60	5.10	14.35	4.49	16.15	4.86
підшкала «навичка не турбуватися»	10.75	4.39	10.45	4.51	9.95	4.58	11.60	3.84
підшкала «навичка регулювати увагу»	18.20	6.50	17.85	4.08	19.10	6.54	20.75	5.13
підшкала «навичка усвідомлювати емоції»	16.85	4.88	15.90	4.35	16.80	6.21	17.70	4.59
підшкала «навичка саморегулювання»	10.95	3.94	10.00	3.52	11.65	5.24	12.45	3.15
підшкала «навичка прислухатися до тіла»	6.55	3.66	6.45	2.52	8.50	3.62	7.80	3.55
підшкала «навичка довіряти»	10.75	2.65	11.00	2.94	12.60	2.21	13.00	2.22

*Примітка:*

frgf\_soma – здобувачі вищої освіти, які навчаються на факультеті романо-германської філології і відвідують заняття на основі соматичних рухів; fpmv\_soma – здобувачі вищої освіти, які навчаються на факультеті права та міжнародних відносин і відвідують заняття на основі соматичних рухів; fj\_soma – здобувачі вищої освіти, які навчаються на факультеті журналістики і відвідують заняття на основі соматичних рухів;  $\bar{x}_{сер.}$  – середнє значення; S – стандартне відхилення.

Задля можливості порівняння даних у майбутньому я перевіряв за критерієм U-Мана-Вітні показники учасниць, які навчаються на факультеті *журналістики* і відвідують заняття різного спрямування і представив їх у таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняльна таблиця показників Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти, які навчаються на факультеті журналістики на констатувальному етапі педагогічного експерименту ( $f_j$ \_soma,  $n=20$  і  $f_j$ \_fitness,  $n=20$ ) за критерієм U-Мана-Вітні

	MAIA-2 <sup>ukr</sup> ( $f_j$ _soma)		MAIA-2 <sup>ukr</sup> ( $f_j$ _fitness)		Тест Мана-Вітні		
	$x_{сер.}$	$S$	$x_{сер.}$	$S$	$U$	$W$	$p$
Загальний показник $x_{сер.}$	106.50	22.47	113.15	17.69	155.00	365.00	>0.05
підшкала «навичка помічати»	13.55	3.36	13.70	5.01	174.00	384.00	>0.05
підшкала «навичка не відволікатися»	14.35	4.49	16.15	4.86	156.00	366.00	>0.05
підшкала «навичка не турбуватися»	9.95	4.58	11.60	3.84	154.00	364.00	>0.05
підшкала «навичка регулювати увагу»	19.10	6.54	20.75	5.13	158.00	368.00	>0.05
підшкала «навичка усвідомлювати емоції»	16.80	6.21	17.70	4.59	199.00	409.00	>0.05
підшкала «навичка саморегулювання»	11.65	5.24	12.45	3.15	199.00	409.00	>0.05
підшкала «навичка прислухатися до тіла»	8.50	3.62	7.80	3.55	176.00	386.00	>0.05
підшкала «навичка довіряти»	12.60	2.21	13.00	2.22	177.50	387.50	>0.05

*Примітка:*

$f_j$ \_soma,  $f_j$ \_fitness – здобувачі вищої освіти, які навчаються на факультеті журналістики і відвідують заняття з соматичних рухів;  $x_{сер.}$  – середнє значення;  $S$  – стандартне відхилення;  $U$  – критерій Мана-Вітні;  $W$  – критерій Вілкоксона;  $p$  – асимптотична значущість.

**Висновки.** Отримані результати засвідчують, що загальний показник і показники окремих підшкал *Багатовимірної оцінки інтероцептивного усвідомлення* статистично вірогідно не відрізняються за критерієм U-Мана-Вітні ( $p>0.05$ ), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між вибірками учасників факультету *журналістики*, які відвідують заняття на основі соматичних рухів або заняття з силового фітнесу. У короткостроковій перспективі я планую перевірити показники якості життя, проактивної копінг-реакції, академічної стійкості, отримані на констатувальному етапі педагогічного експерименту.

#### Список використаних джерел

1. Волощенко, Ю. М. Соматичні рухи як концепт у сучасній парадигмі сфери фізичної культури і спорт. Освітологічний дискурс. 2021. 33(2), С. 29-44.
2. Волощенко, Ю. М. Соматична рухова освіта: огляд сучасних методів дослідження. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. 2 (8). С. 22-51.
3. Волощенко, Ю. М. 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).

4. <https://osher.ucsf.edu/research/maia>

5. Волощенко Ю.М.. Зв'язок між інтероцептивним усвідомленням і якістю життя студентів київського університету імені Бориса Грінченка. 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. С. 47.


## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІВЧАТ 17-20 РОКІВ


В'яла О.М.

Білецька В.В.

Літвінова К.Ю.

Кулинич І.І.

 000-0002-8813-1747

 0000-0003-0823-8032

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, місто Київ, Україна*

**Вступ.** Фізична активність виступає як ключовий фактор для забезпечення здоров'я та психічного благополуччя. Вона сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної системи, зміцненню м'язів та кісток, підвищує ефективність дихальної системи та сприяє розвитку когнітивних функцій [1, 2]. Дослідження впливу фізичної активності на фізичну працездатність студенток стає актуальним, оскільки цей період визначається активним фізіологічним розвитком та формуванням. Вивчення впливу фізичної активності на фізичну працездатність актуальне з точки зору можливості створення ефективних програм здоров'я для молоді. Розуміння зв'язку між рівнем фізичної активності та фізичною працездатністю осіб юнацького віку дозволить впроваджувати науково обґрунтовані підходи до підтримання здоров'я та запобігання ризику виникнення різних захворювань [3].

**Мета дослідження** – вивчення впливу занять силовим фітнесом на фізичну працездатність дівчат 17-20 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі інтернет; соціологічні методи – анкетування; метод оцінки рівня фізичної працездатності; методи статистичної обробки даних.

**Результати дослідження.** Силовий фітнес – це комплекс фізичних вправ з навантаженням, спрямований на розвиток фізичної витривалості організму, підвищенню м'язового тонуусу і м'язової маси. В силовому фітнесі використовуються тренування з опором. Зовнішній опір може бути спричинений вагою тіла, силовими тренажерами, медичними м'ячами, стрічками опору або гантелями. Найбільш популярними програмами силового фітнесу є бодіскульптурінг, АВТ (Abdominal Buttocks Thighs), ABS (Abdominal Back Spine).

За результатами анкетування 95 % опитаних дівчат віком 17-20 років вважають необхідним дотримуватись здорового способу життя. Для збереження здоров'я 70 % респондентів дотримуються збалансованого харчування, 65 % регулярно займаються спортом, 50 % уникають шкідливих звичок (алкоголь, паління), 45 % дотримуються оптимального режиму сну, 45 % дотримуються оптимальної рухової активності, 10 % контролюють час користування гаджетами. Більшість опитаних дівчат (65 %) вважають, що мають середній рівень фізичної активності, при цьому 40 % всіх опитаних пересуваються переважно пішки. Серед респондентів 55 % дівчат тренуються 3-4 рази на тиждень, 40 % дівчат тренуються 1-2 рази на тиждень, 5 % дівчат – кожного дня. При цьому 45 % опитуваних витрачають більше години під час одного заняття, 40 % витрачають 30-60 хв, 15 % – менше 30 хв. Значна кількість