



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
BORYS GRINCHENKO KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY

***ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ:  
ПЕРСПЕКТИВИ ТА КРАЩІ ПРАКТИКИ***

МАТЕРІАЛИ  
V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції  
15 травня 2025 року  
м. Київ, Україна

---

**HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:  
PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES**

BOOK OF ABSTRACTS  
5th International Online Conference  
15 May, 2025  
Kyiv, Ukraine



УДК: 613:796:371.7(082)

DOI: <https://doi.org/10.28925/2025.150514conf>

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:  
матеріали V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 15 травня 2025 р. Київ:  
Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2025. 146 с.

У збірнику представлені тези доповідей присвячених питанням актуальних практик тренування в спорті та фітнесі, сучасних тенденцій та інновацій у фізичному вихованні, медико-біологічного забезпечення та кінезіології спорту, соціально-правового регулювання, здоров'язберігаючих технологій, фізичної терапії та ерготерапії, інклюзивності спорту та сучасних трендів спортивної освіти.

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

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 21.05.2025 р. № 4).

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

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2025

## ЗМІСТ/ CONTENT

| <b>НАПРЯМ 1</b><br><b>АКТУАЛЬНІ ПРАКТИКИ ТРЕНУВАННЯ В СПОРТІ ТА ФІТНЕСІ</b><br><b>SECTION 1</b><br><b>CURRENT TRAINING PRACTICES IN SPORTS AND FITNESS</b>           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Бабенко В.Г., Корж Є.М., Євдокимова Л.Г. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА: НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ВИКОРИСТАННЯМ МАСО-ГАБАРИТНИХ МАКЕТІВ ПІСТОЛЕТІВ.....</b> | <b>7</b>  |
| <b>Виноградов В.Є., Лень Ю.О., Антоненко О.С., Калмиков Н. ТАКТИЧНІ ПІДХОДИ В ІГРОВІЙ ПРАКТИЦІ У ФУТБОЛІ.....</b>                                                    | <b>11</b> |
| <b>Гробовий В.М., Лисенко О.М. ЕТАПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ФУТБОЛІ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ.....</b>                                                         | <b>13</b> |
| <b>Дрозд В.І., Карнаухов Д.Д., Тіптюк Ю.С. ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ TRAININGPEAKS, WHOOP FITNESS ТА STRAVA В КОНТРОЛІ БІГОВИХ ТРЕНУВАНЬ.....</b>             | <b>15</b> |
| <b>Єсипенко А.Ю, Грузевич І.В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЧЕРЛІДЕНГОМ.....</b>                                                         | <b>17</b> |
| <b>Злобенець О., Тищенко В. КОНТРОЛЬ – МОДЕЛЮВАННЯ – ПРОГРАМУВАННЯ: НОВА ПАРАДИГМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ У ВЕСЛУВАННІ.....</b>                                  | <b>19</b> |
| <b>Іваненко Г.О., Юр'єва Д. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....</b>                                                         | <b>21</b> |
| <b>Квасниця О.М. ТЕНДЕНЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РЕГБІ.....</b>                                                                                                    | <b>24</b> |
| <b>Клітинська Л.О., Латишев М.В. ВІДНОШЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ.....</b>                                                                                 | <b>25</b> |
| <b>Клопова В.О., Клопов Р.В. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ ІОТ: ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ.....</b>        | <b>27</b> |
| <b>Крижановський А.А., Романюк М.В., Бондаренко Є.О. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА.....</b>                                | <b>29</b> |
| <b>Літус Н.О., Літус Р.І. ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПОБУДОВИ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛУ ДЛЯ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....</b>                   | <b>31</b> |
| <b>Меснянкін Д. Г., Клопов Р. В. ОЦІНЮВАННЯ КОМПОНЕНТІВ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ У ЗИМОВОМУ ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ.....</b> | <b>35</b> |
| <b>Паніна О.Є., Лисенко О.М. ОСНОВНІ ЦІЛІ ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК У СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ.....</b>                                                                               | <b>37</b> |
| <b>Поляничко О.М., Єретик А.А., Лахтадир О.М. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В СИСТЕМУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>               | <b>39</b> |
| <b>Романюк М.В. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УКРАЇНІ ТА ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ.....</b>                                                              | <b>42</b> |
| <b>Сова В.М., Ясько Л.В. РОЗВИТОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</b>                                                | <b>45</b> |
| <b>Тищенко В., Ротенгерб К. ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ BOSU НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ.....</b>                                                                              | <b>48</b> |



|                                                                                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Чередниченко І.А., Напалкова Т.В., Пархоменко М.М. ЗВ'ЯЗОК ІГРОВОГО ІНТЕЛЕКТУ І АМПЛУА У ФУТБОЛІ.....</b>                                                                   | <b>51</b> |
| <b>Чубко Р.Л., Білецька В.В. ОЦІНКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ.....</b>                                                           | <b>53</b> |
| <b>Kozhanova O.S., Pitenko S.L., Kostiukeyvych D.O. DEVELOPMENT OF STUDENT FOOTBALL BASED ON THE EXAMPLE OF TEAMS FROM SPAIN AND UKRAINE...</b>                                | <b>57</b> |
| <b>Kyrychenko V., Deak G-F., Sadovskyi O. PHYSICAL FITNESS PATTERNS AMONG PHYSICAL EDUCATION UNDERGRADUATES IN ROMANIA AND UKRAINE.....</b>                                    | <b>60</b> |
| <b>НАПРЯМ 2</b><br><b>СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b><br><b>SECTION 2</b><br><b>MODERN TRENDS AND INNOVATIONS IN PHYSICAL EDUCATION</b>               |           |
| <b>Абельмазов А. ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК SOFT SKILLS НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯК ІННОВАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>                                              | <b>64</b> |
| <b>Бабюк Д.В., Сушко Р.О. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....</b>                                                             | <b>67</b> |
| <b>Глоба П.В., Тімашева О.В., Гацко О.В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У РЕАЛІЯХ ХХІ СТОЛІТТЯ: НОВІ ПРАКТИЧНІ ВЕКТОРИ В КОНТЕКСТІ РОБОТИ З УЧНЯМИ (ВІКОВА КАТЕГОРІЯ: 11-14 РОКІВ).....</b> | <b>70</b> |
| <b>Дацюк М.К., Тімашева О.В., Гнутова Н.П. ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....</b>                                                                        | <b>73</b> |
| <b>Дзюба Л.В. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....</b>                                                 | <b>76</b> |
| <b>Колеснік І. ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>                                                               | <b>78</b> |
| <b>Літус Р.І., Літус Н.О., Гаврилова Н.Г. ЗАСОБИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО.....</b>                                                          | <b>80</b> |
| <b>Мусіяченко О.С. ОСНОВНІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ КИЇВСЬКОЇ СПЕЛЕОЛОГІЇ: ВІД ВИТОКІВ ДО СЬОГОДЕННЯ (ДО 60-РІЧНОГО ЮВІЛЕЮ).....</b>                                                     | <b>84</b> |
| <b>Петрова Н.В., Латишев М.В. ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>                                         | <b>89</b> |
| <b>Полянський Д.А., Лисенко О.М. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ У ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ.....</b>                                                  | <b>91</b> |
| <b>Хорошуха М.В. ПРОЯВ ЕФЕКТУ ЗГАСАННЯ РЕАКЦІЙ ОРГАНІЗМУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ (РЕТРОСПЕКТИВНІ ДОСЛІДЖЕННЯ).....</b>                                     | <b>93</b> |
| <b>Voloshchenko Yu., Tsykoza Ye. QUALITY OF LIFE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS WHO ATTEND SOMATIC MOVEMENT CLASSES.....</b>                                                     | <b>97</b> |
| <b>НАПРЯМ 3</b><br><b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА КІНЕЗІОЛОГІЯ СПОРТУ</b><br><b>SECTION 3</b><br><b>BIOMEDICAL SUPPORT AND KINESIOLOGY OF SPORTS</b>                     |           |
| <b>Кузнецова О.М., Єременко О.А. ПРОБЛЕМА УПРАВЛІННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИМ СТАНОМ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>                             | <b>99</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Літвінова К.Ю., Білецька В.В., Ільсников О.А. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ.....</b>                                                                                                                                   | <b>101</b> |
| <b>Пестерніков В.В. ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧЕНИЦЬ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....</b>                                                                                                                                             | <b>103</b> |
| <b>Станкевич Л.Г., Чендей Н.І., Марковесва Д.А. ВПЛИВ АНТИОКСИДАНТНОГО КОМПЛЕКСУ (ВІТАМІНІВ Е, С, ЛІПОЛІЄВОЇ КИСЛОТИ ТА СЕЛЕНУ НА ПОКАЗНИКИ МЕТАБОЛІЗМУ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-КОВЗАНРІВ.....</b>                                                                                              | <b>105</b> |
| <b>Тищенко В., Кучеров Д. ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РОЗМИНКИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....</b>                                                                                                                                                                               | <b>106</b> |
| <p style="text-align: center;"><b>НАПРЯМ 5</b><br/> <b>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА</b><br/> <b>ЕРГОТЕРАПІЯ, ІНКЛЮЗИВНІСТЬ СПОРТУ</b><br/> <b>SECTION 5</b><br/> <b>HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES, PHYSICAL THERAPY AND</b><br/> <b>OCCUPATIONAL THERAPY, INCLUSIVITY OF SPORT</b></p> |            |
| <b>Алієв Р., Погоріла І.О. ФАКТОРИ ДОВКІЛЛЯ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАРІННЯ...</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>111</b> |
| <b>Баришников А.О. РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТОКУ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ ІЗ РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ В ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПІ.....</b>                                                                                                                                 | <b>113</b> |
| <b>Воловик Н.І. ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПОПЕРЕКУ.....</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>116</b> |
| <b>Гамоля В.О., Ковбаса Д., Тимчик О.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДИТЯЧОМУ СПАСТИЧНОМУ ТЕТРАПЛЕГІЧНОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ.....</b>                                                                                                                  | <b>118</b> |
| <b>Гнатюк С.М., Неведомська Є.О. ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПСИХОМОТОРНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....</b>                                                                                                                                                              | <b>122</b> |
| <b>Ісвлєв О.І., Виноградов О.О. ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ ПРОПРІОЦЕПТИВНОЇ НЕЙРОМ'ЯЗОВОЇ ФАСИЛІТАЦІЇ ПРИ S-ПОДІБНОМУ ІДІОПАТИЧНОМУ СКОЛІОЗІ.....</b>                                                                                                                                                        | <b>126</b> |
| <b>Кльоз Р., Тиравська О. PPAID АІД У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ.....</b>                                                                                                                                                                   | <b>128</b> |
| <b>Орлянська П.В., Неведомська Є.О. МЕТОД КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА.....</b>                                                                                                                                                                          | <b>130</b> |
| <b>Савченко В.М., Омері І.Д., Тимчик О.В., Неведомська Є.О. ОЦІНКА СТАНУ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТІВ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ. ЧАСТИНА 3.....</b>                                                                                                                                            | <b>132</b> |
| <b>Савченко В.М., Харченко Г.Д., Яценко С.П., Буряк О.Ю. ЗВ'ЯЗОК УСВІДОМЛЕННОСТІ ТА ЦІННІСНОГО СПРЯМУВАННЯ ЛЮДИНИ ЩОДО СЕНСУ ЖИТТЯ З ЇЇ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....</b>                                                                                                                                     | <b>135</b> |
| <p style="text-align: center;"><b>НАПРЯМ 6</b><br/> <b>СУЧАСНІ ТРЕНДИ СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ</b></p>                                                                                                                                                                                                          |            |

| SECTION 6<br>MODERN TRENDS IN SPORTS EDUCATION                                                                                                                                                         |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Губар І.В.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛAVЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....                                                                                                     | 139 |
| <b>Прохоров О.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ САМООСВІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНТЕРАКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ НАВЧАННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИЙ ШАХІСТІВ.....                                                                           | 142 |
| <b>Симонік А.В., Сватсьв А.В., Міфтахутдінова Д.А.</b> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»..... | 143 |



початку  $10.05 \pm 1.24$  і  $15.05 \pm 0.00$  наприкінці на – 5 разів у дівчат змінився результат  $8.19 \pm 1.00$  на початку і  $11.71 \pm 0.62$  наприкінці на – 3,52 рази; відбулися зміни за тестом (кут в упорі) у хлопців на початку  $7.95 \pm 2.13$  і  $10.05 \pm 0.63$  наприкінці на – 2,1 с, у дівчат відбулися зміни за тестом  $5.57 \pm 0.45$  на початку і  $8.29 \pm 0.39$  наприкінці – 2,72 с. Також відбулися зміни у тесті (піднімання тулуба в сід) у хлопців на початку  $45.15 \pm 3.71$  і  $50.10 \pm 0.96$  наприкінці результат покращився на – 4,95 разів, у дівчат на початку  $39.71 \pm 1.35$  і  $44.52 \pm 1.31$  наприкінці на 4,81 рази; за тестом (підйом з переворотом) у хлопців на початку  $5.0 \pm 1.43$  і  $8.35 \pm 0.41$  наприкінці результат підвищився на 3,35 рази, у дівчат на початку  $4.14 \pm 0.52$  і  $6.95 \pm 0.48$  наприкінці на 2,81 рази; у тесті на розвиток гнучкості (нахил із захватом) у хлопців відбулися зміни на – 3,2 рази на початку і  $5.05 \pm 1.71$  і  $8.25 \pm 0.66$  наприкінці і у дівчат відбулися зміни на – 3,75 с  $7.05 \pm 0.55$  на початку і  $10.8 \pm 0.53$ .

Отже, слід зазначити, що аналіз проведеного дослідження показав статистично значущі відмінності початкового і поточного результату як серед хлопців так і серед дівчат за непараметричним критерієм Вілкоксона ( $p < 0,05$ ). Але слід відмітити, що показники із фізичної підготовленості покращились у двох групах, що означає позитивну динаміку і ефективність занять. На основі отриманих результатів, можливо зробити висновок, що запропонована програма навчання, позитивно вплинула на розвиток фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

**Висновок.** Таким чином проведений аналіз результатів дослідження дозволяє зробити наступні висновки: гімнастика є ефективним засобом розвитку фізичних якостей студентів, сприяє зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя. Включення гімнастичних методик у навчальний процес закладів вищої освіти дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості молоді, що позитивно впливає на їхню працездатність та загальний стан організму. Окрім того, гімнастика сприяє психоемоційному розвитку, підвищує рівень самодисципліни та покращує загальне самопочуття студентів.

Отже, активне використання гімнастичних засобів у навчальному процесі сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості.

## Список використаних літературних джерел

1. Kolesnik, I., & Salamin, Y. (2022). Analiz pokaznykh fizichnoi pidhotovlenosti yunnykh sportsmeniv v himnastytsi sportyvni [Analysis of physical fitness indicators of young athletes in sports gymnastics]. *Teoriia i Metodyka Fizychnoho Vychovannia i Sportu*, (4), 3-6.
2. Marsuna, M. R., Asshagab, M., & Ratnanda, J. O. (2024). Improving students' physical fitness through creative gymnastics training methods. *Jurnal Patriot*, 6(4), 161-167.
3. Mekić, R., Aksović, N., Bjelica, B., Kahrović, I., Murić, B., Radenković, O., Petković, E., Lilić, A., & Zelenović, M. (2022). The influence of sports gymnastics on the motor skills of male students. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, (2), 61-73.
4. Shukatka, O. V., Borysevych, L. V., Kushnir, R. H., & Matiieshyn, I. V. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na rozvytok fizychnykh yakosti studentiv u konteksti zdorovoho sposobu zhyttia [The influence of physical exercises on the development of physical qualities of students in the context of a healthy lifestyle]. *Reabilitatsiini ta Fizкультурno-Rekreatsiini Aspekty Rozvytku Liudyny*, (10), 156-161.

## ЗАСОБИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Літус Р.І.                                  Літус Н.О.                                  Гаврилова Н.Г.  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

**Вступ.** Наша країна знаходиться у стані війни, проходять постійні обстріли які призводять до великих втрат житлового фонду, особистого майна громадян. Економіка України знаходиться у важкому стані, тільки за підтримки Європейської та світової спільноти ми

продовжуємо супротив агресору. Після нашої перемоги, в країні передбачається велике відновлення всіх структур економіки. За будівництво оновленої України братимуться наступні покоління молодих людей, які сьогодні здобувають знання в різних професійних сферах. В залежності від їх працездатності та якості відновлення від професійної втоми, залежить час та якість відновлення економічних показників нашої країни.

На думку науковців, підготовка до сучасної висококваліфікованої праці потребує профілювання системи фізичного виховання відповідно до особливостей вимог різних професій. Необхідні для професійної підготовки фізичні якості й рухові навички формуються й удосконалюються в процесі навчання та праці. Проте успішніше і економічно ефективніше оволодіння робітничими операціями відбувається за вмілого, раціонального сполучення професійного навчання зі спеціальною фізичною підготовкою. Прикладна фізична підготовка спрямовується на розвиток фізичних і пов'язаних із ними психічних якостей особи, а також на формування рухових умінь і навичок відповідно до особливостей конкретної трудової діяльності. Спрямована прикладна фізична підготовка, пов'язана з конкретним видом праці (фахом), називається професійно-прикладною фізичною підготовкою, вона є невід'ємною частиною програми з фізичного виховання для молоді всіх закладів освіти. Окремо виділяють види праці, що потребують формування спеціальних професійних рухових якостей і навичок, а також профілактики професійної шкідливості. Кожний із згаданих видів діяльності передбачає певні специфічні форми, засоби і методи фізичного виховання. [2].

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) базується на загально-педагогічних принципах та методичних положеннях, специфічних принципах фізичного виховання. Для раціональної побудови ППФП в цілому, важливе значення має забезпечення взаємозв'язку, єдності загальної і спеціальної підготовки. Це положення є передумовою гармонійного розвитку важливих фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок. Тільки спираючись на ці фундаментальні передумови ППФП може здійснюватися з великою ефективністю, без зайвої втрати часу і енергії. Втілення принципу єдності загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, разом з тим визначає профілювання загальної фізичної підготовки пристосовуючи до особливостей професій [3].

Професійно-прикладна фізична підготовка є органічною частиною програми фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО) і здійснюється в тісному зв'язку із загальними завданнями фізичного виховання.

Професійно-прикладна фізична підготовка служить засобом профілактики здоров'я та підвищення рівня працездатності у студентів. Якщо особливості й вимоги фізичної підготовленості до майбутньої професії не чітко виражені, можна обмежитися на заняттях з фізичного виховання загальною фізичною підготовкою (ЗФП). Викладачі дотримуються конкретної системи фізкультурних заходів і пропонують студентам популярні різновиди видів спорту та рухової активності, що використовуються під час проведення фізичного виховання [2].

**Мета дослідження:** ознайомитись та відокремити методичні розробки науковців щодо використання різноманітних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів ЗВО різних спеціальностей.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, синтез та узагальнення спеціальної та наукової літератури, аналіз нормативних документів.

**Результати дослідження.** Під час дослідження наукової літератури, багато вчених вказували, що система фізичної підготовки студентів ЗВО має вирішувати наступні основні завдань:

- 1) всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовленості студентів;
- 2) вивчення та вдосконалення специфічних фізичних якостей для даної професії;
- 3) для успішного оволодіння професією необхідно формувати і закріплювати прикладні рухові навички і вміння;



- 4) підготовка для кожної професії специфічних особливостей і умов трудової діяльності;
- 5) відповідно до вимог діяльності виховувати спеціальні морально-вольові і психічні якості;
- 6) для практичного застосування під час професійної діяльності молоді ЗВО, сприяти оволодінню знань з організації та методики проведення під час занять фізичним вихованням і спортом [2].

Основним змістом професійно-прикладної фізичної підготовки є фізичні вправи і види спорту, що відповідають особливостям професійної діяльності. Засоби, форми й методи фізичного виховання з професійною спрямованістю залежать також від умов і особливостей майбутньої роботи студентів, тобто від санітарно-гігієнічної характеристики виробничої діяльності (температурних умов, освітлення, заповищеності, запиленості, шумів тощо), організації виробництва, режиму робочого дня (його тривалості, організаційних перерв тощо), характеру рухового режиму (фізичних зусиль, нервової напруги, темпу праці, робочої пози, рухів), впливу даної професії й умов праці на стан здоров'я та працездатність.

Форми фізичного виховання з професійною спрямованістю різноманітні. Проте вся система фізичного виховання тією чи іншою мірою має бути підпорядкована вимогам виробництва, забезпечувати підвищення продуктивності праці й профілактику професійних шкідливих факторів.

Так, для формування й удосконалення прикладних умінь і навичок доцільно широко застосовувати основні, так звані природні рухи (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, веслування, пересування на лижах) і спеціальні засоби. До спеціальних засобів належать вправи на виконання прийомів і дій, характерних для різних професій. Їх виконують, як правило, в умовах, близьких до виробничих.

Для вироблення й удосконалення професійних якостей (психічні й фізичні здібності людини, від яких безпосередньо залежить якість виконання виробничих операцій і продуктивність праці) рекомендується застосовувати вправи на швидкість, силу й витривалість – загальну, швидкісну й силову; на координацію рухів, а також вправи, що вдосконалюють морально-вольові та інші психічні якості. Це вправи з різних видів спорту (гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, лижного спорту, плавання тощо) і спеціальні вправи (на кріслі, що обертається; гойдалках різної конструкції, батуті, гімнастичному колесі та інших снарядах для тренування вестибулярного апарату). За допомогою спеціальних вправ можна додатково розвивати певні якості, яких вимагає той чи інший фах.

Особлива роль у фізичному вихованні з ППФП належить прикладним видам спорту, систематичні тренування з прикладних видів спорту дають змогу за відносно короткий строк підготувати студентів до високих фізичних навантажень та довести техніку виконання спеціальних рухів до високого рівня [2].

Прикладні фізичні вправи для ППФП студентів поділяють на групи:

- Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ), що застосовуються для всебічного фізичного розвитку, з урахуванням їх різноманітності, правильного співвідношення та атлетичного характеру. Для ЗРВ розвитку м'язів верхніх кінцівок доцільніше давати підтягування на кільцях, жими штанги у різних вихідних положеннях;
- Спеціально-підвідні вправи (СПВ), основою цих вправ є рухові дії прикладного характеру. Вони використовуються для розвитку специфічних фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння певними професійними навичками. Доцільність їх застосування ґрунтується на перенесенні рухових навичок і тренуваності, виходячи з подібності рухових дій за ступенем і характером фізичних зусиль. Наприклад, якщо розвивається швидкість, то це певною мірою впливає й на підвищення сили;
- Підвідні вправи, призначені для засвоєння рухових дій, які можуть бути використані при підготовці до професійної діяльності. Навчання однієї рухової навички полегшує опанування іншою. Так, студенту, що вмів кидати гранату, потрібно менше часу, щоб навчитися кидати спис;

– Вправи у фонових рухах, від яких великою мірою залежать якість провідного руху, дії в складних рухових актах. Наприклад: біг баскетболіста порівняно з киданням м'яча у кошик є фоновим рухом, а кидання – провідною дією;

– Вправи схожі на робочі дії, однакових за структурою й характером з фізкультурними, спортивними діями за умови обов'язкового дотримання принципів і правил тренування у фізичних вправах: плавання й веслування обов'язкові як професійні рухові навички для працівників водного транспорту; їзда на велосипеді й мотоциклі – для водіїв автомашин і механізаторів; ходіння на лижах – для працівників зв'язку й шляхових робітників;

Імітаційні вправи, що допомагають оволодіти формою розучуваних рухів (їхньою амплітудою й напрямом), з дотриманням адекватності за формою, ступенем і характером фізичних зусиль в окремих випадках [2].

**Висновки.** Для підвищення стійкості організму студентської молоді проти несприятливих впливів зовнішнього середовища використовуються засоби прикладної фізичної підготовки:

– Проти перегрівання – використовувати вправи, що супроводжуються значним теплоутворенням (тривалий біг та пересування на лижах, ковзанах, спортивні ігри тощо);

– Проти кисневого голодування – застосовувати інтенсивний біг, плавання, пересування на лижах і ковзанах, пірнання, спеціальні вправи із затримкою дихання, спортивні ігри. Ефективними засобами є альпінізм, гірський туризм, тренування у високогірних умовах, а також тренування в барокамері;

– Проти загойдування – виконання вправ, які характеризуються швидкою зміною положень голови й усього тіла в просторі: повороти, нахили і обертання голови, що виконуються у високому темпі 2-4 рухи на секунду, на місці, в поєднанні з ходьбою, бігом; нахили тулуба вперед, назад, убік, кругові обертання із закритими і відкритими очима, гімнастичні вправи на кільцях, перекладині, брусах і спеціальних снарядах (гойдалці-лопінгу, що обертається, підкидний сітці), акробатичні вправи, стрибки у воду, слалом;

– Проти перевантажень – оволодіння вправами, що зміцнюють м'язи черевного пресу й ніг, стійки на голові й кистях рук до 20 секунд і більше, швидкі обертання на гімнастичному колесі, лопінгу, центрифугі.

– У певних видах ППФП для підвищення стійкості організму проти охолодження й перегрівання бажано застосовувати такі природні фактори як сонце, повітря, воду, не обмежуватись виконанням тільки фізичними вправами. Особливо корисно використовувати природні фактори у поєднанні з фізичними вправами, це дає більший ефект загартовування під час проведення занять зі студентами, що працюватимуть просто неба, в гарячих цехах, в умовах впливу низьких і високих температур.

Для підвищення загальної ефективності усіх цих заходів велике значення мають гігієнічні фактори, зокрема правильний режим [2].

Аналізуючи умови професійної діяльності студентів ЗВО різних професій, слід зазначити широкий діапазон спеціальних знань, умінь і навичок. У більшості випадків випускники ЗВО, які працюють за фахом, знаходяться далеко не в ідеальних робочих умовах: недостатньо освітлених робочих місцях, слабка вентиляція повітря, маленьке робоче приміщення, велике скупчення комп'ютерної техніки, вплив природних явищ та зовнішнього середовища тощо. Специфіка використання засобів ППФП для студентів ЗВО різних спеціальностей полягає у зборі матеріалів, їх вивченню та групуванні, складанню та зведенню в таблицю, відліку і аналізу даних, точному формулюванні і викладі висновків. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ЗВО різних спеціальностей повинна містити вправи, за допомогою яких в рухи залучаються частини тіла та м'язові групи, які не беруть активної участі в трудовому процесі. Вони повинні бути підібрані таким чином, щоб навантаження припадало переважно на проблемні зони (які не були задіяні на протязі робочого дня). Постійне виконання вправ,



спрямованих на поліпшення постави, забезпечення правильного дихання, збільшення життєвої ємності легень.

Доцільно рекомендувати наступні засоби і методи ППФП:

- а) гімнастику: вправи з набивними м'ячами, з гімнастичної лавкою і на гімнастичній драбині, вправи зі скакалкою;
- б) різновиди спортивних ігор; волейбол: м'який прийом м'яча, точну його подачу, гру в невеликому колі; баскетбол: кидки в кошик, ведення м'яча зі зміною напрямку;
- в) легку атлетику: спринтерський біг з низького і високого стартів, біг на середні дистанції, стрибки в висоту і довжину з розбігу;
- г) рухливі ігри та ігри типу естафет;
- д) заняття в тренажерних залах, використовуючи засоби силових видів спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт, армспорт, елементи силового фітнесу та кросфіту);
- е) види оздоровчого направлення, які сприяють розтягуванню та відновленню м'язів і суглобів після фізичного навантаження, системам дихання та вправ на рівновагу (різновиди оздоровчої гімнастики та акробатики, різновиди ментального фітнесу тощо)

Під час навчання студентів у ЗВО необхідно навчити їх правильно складати комплекси гімнастики та ППФП з урахуванням конкретних потреб майбутньої трудової діяльності. У кожне заняття обов'язково включати вправи для різних м'язових груп та суглобів. Доцільно максимально використовувати можливості проведення занять на відкритому повітрі [1].

#### Список використаних літературних джерел

1. Абдураман А.Ш., Непша О.В. Зміст і методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – економістів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – С. 9-10.
2. Петелько В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка у професійно-технічних навчальних закладах: [навч.-метод. посіб.] / В. В. Петелько – Вінниця, 2016. 43 с.
3. Фізичне виховання. Електронний посібник. URL: [https://vukkladach.pp.ua/MyWeb/manual/zagalosvit/fizuchne\\_vuxovanna/11/11.htm](https://vukkladach.pp.ua/MyWeb/manual/zagalosvit/fizuchne_vuxovanna/11/11.htm) (дата звернення: 01.05.2025).

## ОСНОВНІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ КИЇВСЬКОЇ СПЕЛЕОЛОГІЇ: ВІД ВИТОКІВ ДО СЬОГОДЕННЯ (ДО 60-РІЧНОГО ЮВІЛЕЮ)

Мусіяченко О.С.

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

**Вступ.** Найбільш популярне визначення спелеології досить просте – наука про печери. Водночас, є багато нюансів. Історично, дослідження печер відбувалося пліч-о-пліч із потребою їх спортивного проходження. Тому спелеологію іноді називають «sporting science» (наприклад: «Underground Astronauts: Understanding the Sporting Science of Speleology and its Implications for HCI» [2]). (Хоча дискусії щодо сфери використання термінів «спелеологія», «спелеотуризм», «кейвінг» тривають донині й можуть стати об'єктом окремого дослідження).

На території України розташовані всесвітньо відомі карстові масиви, печери яких становлять значний науковий інтерес, а також є перспективними для розвитку спелеотуризму (екскурсійне відвідування або «спортивні» тури) чи історичного туризму (деякі печери є не лише пам'ятками природи, а й археології).

Одним із найпотужніших осередків спелеології в Україні став Київ. І хоча київська спелеологія налічує всього лише 60 років, їй є чим пишатися: потужні наукові дослідження, ґрунтовні системні експедиції, світові рекорди. Відповідно, постає потреба систематизації та гідного представлення її здобутків. На жаль, вони мало відомі широкому загалу, попри





V Міжнародна науково-практична онлайн-конференція  
«Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики»  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 15 травня 2025 року

Наукове електронне видання

**«ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВИ  
ТА КРАЩІ ПРАКТИКИ»**

МАТЕРІАЛИ

V Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції

15 травня 2025 року

м. Київ

За зміст і якість поданих матеріалів відповідають автори

Наукове електронне видання підготовлене на  
Факультеті здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Відповідальна за випуск: Ірина Грузевич

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,  
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в мережі Інтернет без письмового дозволу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності