

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  |
| <b>Секція 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ /</b><br><b>Section 3. PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY</b>   |     |
| 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 |



Показники короточасної зорової пам'яті досліджених груп студентів суттєво не відрізняються (табл.2).

Таблиця 2

**Показники короточасної зорової пам'яті студентів різних спеціальностей**

| Спеціальність   | Короточасна зорова пам'ять на числа, умовні одиниці |
|---|---|
| Початкова освіта<br>(студенти Університетського коледжу та Педагогічного інституту)       | 11,86±2,38  |
| Фізична культура і спорт<br>(студенти Факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту) | 11,89±2,14  |

**Висновки.** Характеристика показників властивостей уваги студентів свідчить про те, що студенти, які займаються активною руховою діяльністю демонструють кращі показники інтенсивності та концентрації уваги у порівнянні з тими, які не приділяють значної уваги фізичному розвитку. При цьому суттєвих відмінностей у рівні прояву короточасної зорової пам'яті у наших дослідженнях не встановлено.

**Література:**

1. Коробейников ГВ, Коробейникова Л Г, Козіна ЖЛ. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків, 2012. 340 с.
2. Макаренко НВ. Основи професійного психофізіологічного відбору військових фахівців. К.: Сент-Жак, 1996. 147с.
3. Петренко ММ, Корнеєва ТС. Розвиток інтелектуального потенціалу студентів: Навчальний посібник. Кропивницький: ТОВ «КОД», 2018. 272 с.
4. Черевичко ОГ. Функції пам'яті та уваги у студентів навчального відділення плавання НТУУ «КПІ». *Молодий вчений*, 2016;3(30):622-625

**РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я  
СТУДЕНТІВ**

Олена ЛАХТАДИР, Лілія ЄВДОКИМОВА, Ілона ЧОРНІЙ

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

**Вступ.** Суспільство завжди хвилювало формування компетентної особистості, яка здатна вести здоровий спосіб життя, розуміти культуру здоров'я, підтримувати рівень здоров'я, рівень фізичної працездатності. Важливо виховувати у сучасній молоді свідоме ставлення до свого здоров'я. Державна політика України, щодо формування основ здорового способу життя, визначається послідовністю та цілеспрямованістю. Тільки точне розуміння сутності понять здоров'я, культури здоров'я та здорового способу життя, їх цілеспрямоване формування буде сприяти гармонійності особистості, збереженню здоров'я та активному творчому довголіттю.

**Мета дослідження** проаналізувати підходи до формування культури здоров'я студентів.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел та опитування.



### Результати дослідження та їх обговорення.

Г. Кривошеева розглядаючи соціально-педагогічну актуальність проблеми формування культури здоров'я особистості, виділяє такі суперечності: між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням їх здоров'я; між потребами виробництва у майбутніх здорових фахівцях і відсутністю методик їх оздоровлення під час навчання у вищій школі; між природним бажанням людини бути здоровою і її знаннями про здоров'я та вмінням його зберігати і зміцнювати [1, с.4].

На думку О. Семенової, формування культури здоров'я являє собою соціальний процес, тому що людина шукає й знаходить спеціально створені штучним шляхом методи регулювання своїх психофізичних сил. До таких відносяться різні способи оптимальної організації роботи, відпочинку, позитивних чуттєво-емоційних переживань, раціональне харчування, уміле використання елементів медитації при мобілізації психічних сил все це дозволяє відновити біологічні сили.

Процес формування культури здоров'я пов'язаний із процесами виховання й навчання. Виховання спрямоване на ціннісне відношення до системи регулювання психофізичних сил, оволодіння практикою організації ефективного використання біологічної й психічної енергії в різних видах діяльності. Навчання містить у собі систему знань по вивченню роботи здорового організму, індивідуальних особливостей його реакцій на ті або інші впливи, одержання інформації про методи вмілого психічного впливу на тіло, а також про методики ефективного використання фізичних сил.

Основним блоком знань є інформація про здорове тіло, способи штучного збереження й зміцнення здоров'я. Основними суб'єктами формування культури здоров'я є родина, освітні установи, засоби масової інформації, мистецтво й література.

Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.

Культура здоров'я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх [3].

На думку О. Микитюк, «здоров'я і формування культури здоров'я студентської молоді – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довголіття, здатності до створення сім'ї, до складної навчальної і професійної праці, суспільно-політичної і творчої активності» [2].

Процес формування культури здоров'я пов'язаний з докладанням власних зусиль у напрямку саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення. Культура здоров'я стає надбанням людини тільки в процесі діяльності.

Сутність культури здоров'я полягає в глибокому й усвідомленому засвоєнні необхідних знань, цінностей, коли вони набувають особистісного змісту, перетворюються на мотив поведінки і формують здоровий спосіб життя.

Варіанти формування культури здоров'я можуть бути різними. Н. Смирнов пропонує створення лікувальної бази в освітніх установах з метою мінімізації негативних впливів навчального процесу на організм студентів. Л. Щелчкова [3] вважає, що в освітнім середовищі може формуватися готовність студентів до здорового способу життя. Вона містить у собі такі компоненти як знання, уміння й мотиви ЗСЖ. Готовність до здорового способу життя формується у вузі засобами фізичної культури і спорту.

**Фізичне виховання** – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Фізичне виховання входить до поняття «фізична культура» і являє собою процес



навчання рухових дій та виховання фізичних якостей, що притаманні людині і гарантують спрямований розвиток здібностей. Через фізичне виховання людина перетворює досягнення фізичної культури в особисте надбання у вигляді зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та ін

За допомогою дисципліни фізичне виховання ми формуємо культуру здоров'я, знання та мотиви до ЗСЖ у студентства. На нашу думку, це також сприяє формуванню внутрішньої культури студентів. Так само ми керуємося розповсюдженим у цей час положенням про те, що молодь повинна захотіти бути здоровою.

Дослідження проводилося 2019-2021 роках на базі Педагогічного інституту. У дослідженнях брали участь 48 студентів 1-х курсів.

При опитуванні були визначені цілі, що спонукають студентів до занять фізичними вправами: покращення стану здоров'я – 45 %; зниження зайвої ваги тіла – 20 %; удосконалення форми тіла – 15 %; активний відпочинок, розваги – 10 %; спілкування з друзями – 5 %; досягнення спортивного результату – 4 %; інші – 1 %.

Головними причинами, що спонукають до занять, є: знання про користь занять фізичними вправами (34%), поради друзів (23%). Такі фактори як телепередачі про здоров'я (18 %), поради батьків (12 %), поради викладачів (11 %) не дуже значущі для студентів (див. рис. 1).

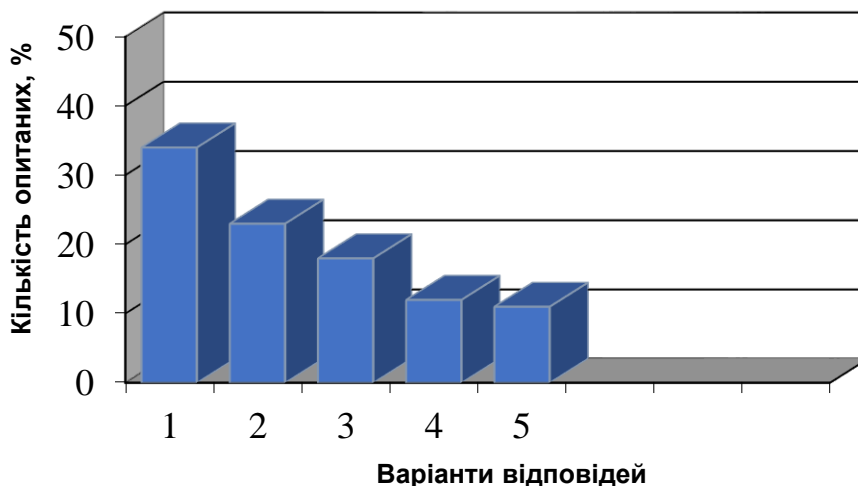


Рис. 1. Причини, що спонукають студентів займатися фізичними вправами

Більшість студентів (83 %) відмічають, що їм подобаються заняття з фізичного виховання в учбовому закладі (7 %) негативно відповідають на це питання, 10 % студентів байдуже ставляться до занять з фізичної культури.

Студенти, які вважають свій стан здоров'я «добрим», становлять 52 %, «не зовсім добре» – 42 %, «погано» – 6 %.

На питання, що не подобається на заняттях з фізичного виховання у вузі: велике фізичне навантаження на заняттях (4 %), недостатнє навантаження (10 %), відсутність видів вправ, які подобаються (14 %), мало ігор (26 %), недостатньо змагальних моментів (10 %), відсутність музичного супроводу (45 %), заняття проводяться нецікаво (5 %).

Також опитування виділило фактори, що спонукають студентів постійно займатися фізичним вихованням в рамках обов'язкових навчальних занять: наявність гарної спортивної бази 45 %, усвідомлення значення занять фізичним вихованням для життєдіяльності, майбутньої професії 31 %, зміцнення здоров'я 10 %, отримання заліку 7 %, більше вільного часу 7 %.



**Висновок.** Аналіз літературних джерел з проблеми формування культури здоров'я студентів дав можливість визначити сутність і зміст культури здоров'я, підходи до формування культури здоров'я. На основі узагальнених результатів теоретичного аналізу визначаємо культуру здоров'я як невід'ємну складову загальнолюдської культури, яка формує знання, вміння і навички для збереження життєдіяльності та активного довголіття студентської молоді. При опитуванні були з'ясовані цілі причини та фактори, що спонукають до занять фізичним вправами.

#### Література:

1. Кривошеєва ГЛ. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2001. 20 с.
2. Микитюк О, Шиян О. Формування культури здоров'я студентів в умовах модернізації навчально виховного процесу. Фізична активність спорт і здоров'я. 2011;2:73 – 80.
3. Мойсеюк ВП. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. Тернопіль: Богдан, 2012. 125 с.

## АНАЛІЗ НОРМАТИВІВ З ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Олена ТЬОРЛО, Сергій КОТОВ, Михайло ДОМІНЮК

*Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів, Україна)*

**Вступ.** Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання до закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС (ЗВО МВС – далі) та порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості цих осіб визначенні та чітко регламентовані Положенням з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України [1].

Вдосконалення фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції залишається актуальним з огляду на постійно виникаючі нові службові ситуації. Відповідно і виникає нагальне питання про визначення рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання до ЗВО МВС. Тому даний аспект пропонується розглянути з доцільності нормативів з визначення рівня фізичної підготовленості на початковій фазі, т.б. при відборі до ЗВО МВС.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Про доцільність нормативів для кандидатів до ЗВО МВС можна говорити після аналізу нормативів, які складають учні 11 класів загальноосвітніх шкіл. Розглянувши навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класів (Рівень стандарту), яка була розроблена в 2017 році і чинна на сьогоднішній день, можна проаналізувати тільки один норматив який складають учні 11-х класів та кандидати на навчання, решта нормативів є не притаманні учням загальноосвітніх шкіл [2].

Отже, проаналізуємо норматив бігу на 100 м.

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей учнів 11 класів загальноосвітнього закладу навчання:

| Біг 100 м (с) | ю/д     | 5    | 4    | 3    | 2           |
|---------------|---------|------|------|------|-------------|
|               | юнакі   | 14,3 | 15,0 | 15,8 | більше 15,8 |
|               | дівчата | 16,8 | 17,8 | 18,3 | більше 18,3 |