



GRINCHENKO
UNIVERSITY

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

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

QUALITY OF LIFE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS WHO ATTEND SOMATIC MOVEMENT CLASSES

Voloshchenko Yu.

Tsykoza Ye.

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

Introduction. In modern science, studying indicators of the quality of life of students of higher educational institutions is relevant [2, 3, 4]. In the context of scientific, scientific-pedagogical, and pedagogical activities, we continued to study the somatic movement classes' impact on female students' Quality of Life [1, 5]. The answer to this and other questions will be obtained as a result of interventions planned for the 2024/25 academic year in a sample of higher education female students studying in the 1st-year of the educational and professional program "Language and Literature (English) (with changes in 2024)" of the Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University. The abstracts present the verification experimental data of the pedagogical experiment: total score of the WHOQOL-BREF^{ukr} scale, indicators of individual subscales (physical domain, psychological domain, social relationships domain, and environment domain), and indicators of separate questions (Q-1, Q-2).

The **purpose** of the study is to investigate the quality-of-life indicators of 1st-year female students studying in the educational and professional program "Language and Literature (English) (with changes in 2024)" of the Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University.

Measures. Self-administered questionnaire WHOQOL-BREF^{ukr}.

Statistical analysis. We analyzed data using SPSS (version 30.0.0, IBM Corp., Armonk, NY). Mean values and SD for the WHOQOL-BREF^{ukr} scale, its subscales (physical domain, psychological domain, social relationships domain, and environment domain), and the separate questions (Q-1, Q-2) were estimated. We used the pre-intervention measures Skewness, Kurtosis, and the Shapiro-Wilk Test to calculate a normal distribution, and Cronbach's Alpha was used to assess the reliability.

Results and Discussion. The research design was formed based on a sample of participants in the physical education process, consisting of 43 female students who, in the 2024/25 academic year, are studying in the 1st year of the educational and professional program "Language and Literature (English) (with changes in 2024)" at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University. Volunteers who attend somatic movement classes participate in the pedagogical experiment. Due to the low level of risk, the study does not require approval. We collected data according to the Declaration of Helsinki, and all participants provided informed consent.

Table 1 shows the pre-intervention measures: Mean, SD, Skewness, Kurtosis, Shapiro-Wilk Test, and Cronbach's Alpha. All Skewness and most Kurtosis are within the interval from -1 to 1, but not all measures of normal distribution meet the $p > 0.05$ criterion. Cronbach's Alpha was acceptable (> 0.7) for the total score of the WHOQOL-BREF^{ukr} scale and the psychological domain.

Table 1

The verification experimental data on the WHOQOL-BREF^{ukr} scale, its subscales (physical domain, psychological domain, social relationships domain, and environment domain), and the separate questions (Q-1, Q-2) of the first-year Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University students who attended the series of in-person somatic movement classes ($n=43$)

	WHOQOL-BREF ^{ukr} _frgf	Q-1_frgf	Q-2_frgf	PhyD_frgf	PsyD_frgf	SocD_frgf	EnvD_frgf
Mean	89.12	3.65	3.49	23.35	20.70	10.65	27.28
SD	8.148	0.650	0.668	3.272	3.082	1.913	3.541
Skewness	-0.094	-0.053	-0.458	-0.493	-0.622	-0.115	-0.768
Kurtosis	-1.092	-0.068	-0.135	0.234	0.080	0.071	0.125
Shapiro-Wilk	$p > 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p < 0.05$
Cronbach's Alpha	0.736			0.546	0.728	0.460	0.545

Notes: WHOQOL-BREF^{ukr}_frgf – WHO Short Quality of Life Questionnaire/the Faculty of Romance and Germanic Philology/verification stage of the pedagogical experiment/total score; Q-1_frgf – the separate question/the Faculty of Romance and Germanic Philology/verification stage of the pedagogical experiment; Q-2_frgf – the separate question/the Faculty of Romance and Germanic Philology/verification stage of the pedagogical experiment; PhyD_frgf – Physical domain//the Faculty of Romance and Germanic Philology/verification stage of the pedagogical experiment; PsyD_frgf – Psychological domain/the Faculty of Romance and Germanic Philology/verification stage of the pedagogical experiment; SocD_frgf – Social Relationships domain/the Faculty of Romance and Germanic Philology/verification stage of the pedagogical experiment; EnvD_frgf – Environment domain/the Faculty of Romance and Germanic Philology/verification stage of the pedagogical experiment

Shapiro-Wilk – Test of Normality

Cronbach's Alpha – Reliability Statistics coefficient

Conclusions. The obtained data showed that the result of the Shapiro-Wilk test ($p > 0.05$) allows us to accept the null hypothesis for the total score of the WHOQOL-BREF^{ukr} scale, even though the Kurtosis is lower than -1 and indicates a normal distribution for most subscales (physical domain, psychological domain, and social relationships domain). We explain the lack of a normal distribution for individual questions of the general perception of Quality of Life and Health (Q-1, Q-2) and the environment domain as a consequence of the country being in a state of war. Further research will assess somatic movement classes' impact on higher education students' quality-of-life indicators.

References

1. Волощенко, Ю. М. (2024). Дисертація «Розвиток інтероцептивного усвідомлення здобувачів вищої освіти на основі соматичних рухів у процесі фізичного виховання» (Doctoral dissertation, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка).
2. Марущак, М. І., Дужич, Н. В., Довгалець, О. М., Туровська, І. О., & Мялюк, О. П. Чинники, які впливають на якість життя студентів-медсестер. *Медсестринство*, (1), 127-131.
3. Pan, Y., Li, F., Liang, H., Shen, X., Bing, Z., Cheng, L., & Dong, Y. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students: A GRADE-Assessed Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2024(1), 8872685.
4. Szegedi, K., Györi, Z., & Juhász, T. (2024). Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students in business higher education. *Humanities and social sciences communications*, 11(1), 1-10.
5. Yurii Voloshchenko (2023). Quality of life of young people. Verification of the adaptation of the Ukrainian version of the brief quality of life questionnaire (WHOQOL-BREF) among first-year students of Borys Grinchenko Kyiv University. *Sport Science and Human Health*, (2 (10)), 48-67.