



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://fzfv.kubg.edu.ua/>

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2025

ЗМІСТ/ CONTENT

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

програмування», досягла кращих результатів у таких показниках: зниження середнього рівня ЧСС після навантаження на 6–9 уд/хв порівняно з контрольною групою; підвищення здатності до збереження ергометричної потужності в другій половині тесту (фаза 4–6 хв) на 10–14%; зниження суб'єктивного відчуття втоми та стабілізація лактатної реакції.

Загалом результати підтвердили ефективність індивідуалізованого підходу до тренувального програмування, який враховує фазну структуру дистанції, функціональний профіль спортсмена та показники метаболічного навантаження. Запропонована модель дозволяє не лише підвищити функціональну стійкість, але й зменшити ризик перевтоми та неефективного енергетичного розподілу в змагальних умовах.

Висновки. Індивідуалізація тренувального процесу на основі пофазного аналізу дозволяє сформувати тренувальні програми з високим ступенем адаптації, знизити ризик перевантаження і підвищити функціональну стабільність у змагальних умовах.

Список використаних літературних джерел

1. Довгодько, Н. В. (2023). *Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному* [Дис. ... д-ра філософії]. Національний університет фізичного виховання і спорту України.
2. Русанова, О. М. (2023). *Теоретико-методичні основи управління тренувальними та змагальними навантаженнями у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні* [Дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту]. НУФВСУ.
3. Тищенко, В. О., Чиженко, Т. М., Коваленко, Ю., & Мордвинов, К. О. (2021). Особливості вегетативної регуляції у веслувальниць на етапі підготовки до вищих досягнень. *Фізичне виховання та спорт*, (1), 114–119.
4. Тищенко, В. О., Зубов, В. О., & Тищенко, Д. Г. (2023). Комплексна оцінка фізіологічних параметрів як детермінант аеробної та анаеробної працездатності спортсменів. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 129–135.
5. Diachenko, A., Guo, P., Wang, W., Rusanova, O., Kong, X., & Shkrebtii, Y. (2020). Characteristics of the power of aerobic energy supply for paddlers with high qualification in China. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 312–317.
6. Malikov, M., Tyshchenko, V., Hlukhov, I., Drobot, K., Dubachinskiy, O., Zubov, V., & Pasichnyk, V. (2024). Enhancing the Sports Training of Elite Female Athletes in Academic Rowing. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), 761–771.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Іваненко Г.

Юр'єва Д.

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

Вступ. Період другого зрілого віку (від 36 до 57 років) є важливим етапом у житті жінок. Коли вони часто переживають ряд фізичних, психологічних та соціальних змін [3]. Це може включати гормональні коливання в організмі жінки, зміни в метаболізмі, зниження фізичної активності, зміни в родинних та професійних ролях та зміни у настрою. У результаті таких змін у організмі, жінки стикаються з різними проблемами, серед яких найбільш поширеними є стрес, тривожність, депресія, порушення сну, зниження енергійності та емоційний спад [4]. Тому питання збереження емоційного та психологічного благополуччя в цей період набуває особливої важливості.

Згідно з дослідженнями [1, 4], однією з головних причин, які впливають на емоційний стан жінок цього віку, є низька фізична активність. Багато жінок переживають труднощі в тому, щоб

знайти відповідний вид фізичної активності, який був би безпечним і ефективним при певних вікових змінах, таких як зниження гнучкості, виникнення болю в суглобах або ослаблення м'язової сили. Це може призвести до відчуття ізольованості, низької самооцінки, підвищеного рівня стресу та депресивних симптомів.

Одним із найбільш перспективних та ефективних засобів, що відповідає цим вимогам, є аквафітнес або акваеробіка. Цей вид фізичної активності поєднує вправи у воді, які мають не лише фізичну користь, але й значний вплив на емоційне та психологічне благополуччя людини [1, 2]. Особливість аквафітнесу полягає в тому, що вода забезпечує природну підтримку тіла, знижуючи навантаження на суглоби та м'язи. Це дає можливість проводити заняття навіть тим, хто має обмежену рухливість, проблеми з опорно-руховим апаратом або порушеннями рівноваги.

Заняття аквафітнесом мають численні переваги: вони сприяють покращенню кровообігу, зниженню рівня стресу, підвищенню загального тону організму, покращенню координації рухів та гнучкості, а також сприяють зменшенню тривоги та депресії [2]. Вода має заспокійливий ефект, а сама фізична активність стимулює вироблення ендорфінів — гормонів щастя, що допомагає підняти настрій і знизити рівень емоційного напруження. Це особливо важливо для жінок у період другого зрілого віку, коли рівень стресу може бути високим через соціальні, економічні та фізіологічні зміни.

Враховуючи ці фактори, дослідження впливу аквафітнесу на емоційний стан жінок другого зрілого віку є надзвичайно актуальним. Оскільки з віком зменшується фізична активність і збільшується ймовірність розвитку депресії та інших психоемоційних порушень, використання таких доступних і ефективних методів, як аквафітнес, може стати важливою складовою здорового способу життя для жінок цього віку.

Мета дослідження - визначити вплив занять з аквафітнесу на емоційний стан жінок другого зрілого віку.

Методи дослідження - аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, порівняння, узагальнення, анкетування, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження. З метою визначення впливу занять з аквафітнесу на емоційний стан жінок, було проведено анкетування, у якому брали участь 37 респонденток. Вік респонденток становить від 36 до 57 років. Анкетування проводилось серед жінок, які займаються аквафітнесом на базі Школи вищої спортивної майстерності м. Києва та басейну Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

За результатами анкетування було встановлено, що 27 учасниць займаються аквафітнесом 1-2 рази на тиждень (73%), 3-4 рази (12%), епізодично (12%), і 1 раз на тиждень лише (3%). Такі дані, підтверджують те, що респондентки регулярно займаються аквафітнесом.

Наступним кроком дослідження було розглянути причини, через які респондентки обрали саме заняття з аквафітнесу. Визначено, що більшість жінок обрали причиною відвідування занять з аквафітнесу, саме покращення фізичної форми (34 бали). Наступними причинами більшість жінок обрали: покращення емоційного стану (26 балів), прагнення до зниження рівня стресу та напруги (18 балів), корекція ваги (14 балів), відновлення після хвороби/операції (1 бал), бажання знайти нове коло спілкування (1 бал). Отже, за результатами анкетування можна побачити, що для жінок другого зрілого віку пріоритетними причинами регулярного відвідування занять з аквафітнесу є покращення фізичної форми та емоційного стану.

Було встановлено, які саме емоції відчують жінки після відвідування занять з аквафітнесу (рис.1). Так, більшість опитаних після занять відчують задоволення та умиротворення (36 балів та 24 бали відповідно), радість (21 бал), спокій (12 балів). Жодна з респонденток не відмітила, що після тренування відчуває негативні емоції. Такі дані підтверджують, що заняття з аквафітнесу позитивно впливають на емоційний стан жінок другого зрілого віку.

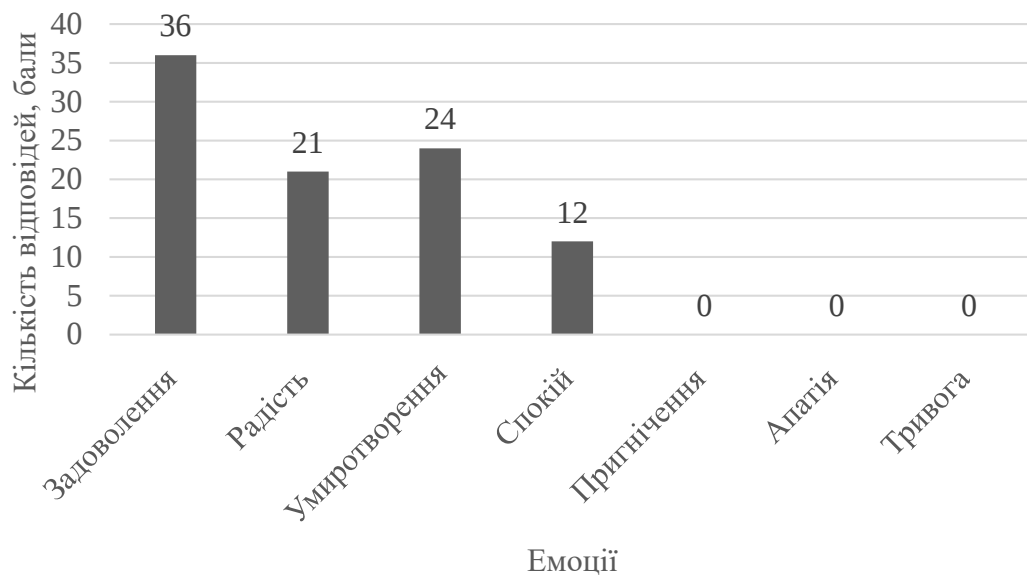


Рис.1 Відповіді респонденток (у балах) щодо емоцій, які найчастіше вони відчують після заняття з аквафітнесу (n=37).

Наступним кроком було оцінити, наскільки впливають заняття аквафітнесом на емоційний стан респонденток. Учасницям дослідження було запропоновано визначити наскільки змінюється їх емоційний стан після тренування, де 5 балів - значно покращується, 0 - не змінюється. Визначено, що 76% жінок вважають, що їх емоційний стан значно покращився, в свою чергу 24% відмітили, що їх стан покращився, але не на всі 5 балів, а всього на 4.

Отже, отримані результати вказують на те, що аквафітнес є дієвим засобом для покращення емоційного стану жінок другого зрілого віку, що в свою чергу може призвести до покращення якості життя, збереження їхнього здоров'я, життєвої активності та психоемоційного благополуччя.

Висновки. Визначено, що аквафітнес є дієвим видом рухової активності для покращення емоційного стану жінок другого зрілого віку, оскільки поєднує в собі фізичну активність і перебування у водному середовищі, що впливає на регуляцію емоцій.

Встановлено, що учасниці дослідження, які регулярно займаються аквафітнесом (1–2 рази на тиждень і більше), переважно відзначають, що отримують лише позитивні емоції після тренувань, такі як: задоволення (36 балів), умиротворення (24 бали), радість (21 бал) і спокій (12 балів). Також, більшість жінок, а саме 76% вважають, що їх емоційний стан після тренування з аквафітнесу значно покращився, в свою чергу 24% також відчули покращення, хоч і дещо в меншій мірі.

Такі дані дослідження підтверджують, що аквафітнес впливає на емоційний стан жінок другого зрілого віку, тому може бути рекомендований для корекції психоемоційного стану даного контингенту.

Список використаних літературних джерел

1. Акулова В. (2016) Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*.3(53), 7-10.
2. Гакман, А., Дудіцька, С., Слобожанінов, А., & Ковтун, О. (2020). Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(127), 33-37.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).06)

3. Жук Г. & Т.Хабінець. (2015) Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ред. Є. Приступа ; МОНУ, ЛДУФК. Львів. Вип. 19 : у 4 т., Т. 4 : Актуальні проблеми зорового способу життя та підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту.* С. 31–34.

4. Кулик НА, Заяц СВ, & Гученко ГБ. (2020) Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. *Інноваційна педагогіка.* 22(4), 90-4.

ТЕНДЕНЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РЕГБІ

Квасниця О.М.

Хмельницький національний університет

Вступ. Сучасний спорт постійно розвивається під впливом глобалізації, цифрових технологій та медіа. Однією з провідних тенденцій є активне використання аналізу даних для виявлення змін у спортивному середовищі, оцінки ключових трендів і прогнозування їхнього впливу на ефективність команд та окремих спортсменів [3].

У командних видах спорту, зокрема в гандболі, баскетболі, футболі та волейболі, науковці приділяють увагу дослідженню змагальної діяльності з метою оптимізації тренувального процесу. Регбі не є винятком: змінюються вимоги до гравців, техніко-тактичні аспекти гри, а також правила, що безпосередньо впливають на перебіг матчу та показники ефективності команд [4, 5].

Огляд наукових джерел свідчить, що найціннішими є дослідження, які порівнюють показники команд-переможців і тих, хто зазнав поразки. Водночас більшість робіт охоплюють лише окремі сезони або ізольовані метрики. Це актуалізує потребу в комплексному аналізі довготривалих змін змагальної діяльності команд, що дозволить краще зрозуміти еволюцію гри [3].

Мета дослідження – виявити ключові тенденції у зміні показників змагальної діяльності команд з регбі на основі аналізу науково-методичної літератури.

Методи дослідження. У дослідженні було застосовано метод аналізу науково-методичної літератури. Пошук джерел здійснювався в відкритих електронних базах даних, зокрема Google Scholar, ResearchGate, а також на офіційних сайтах міжнародних спортивних федерацій. Аналіз охоплював публікації останніх років, присвячені змагальній діяльності в регбі, тенденціям розвитку техніко-тактичних дій, змінам у правилах гри та їхньому впливу на показники ефективності команд.

Результати дослідження. Упродовж останніх років у регбі спостерігається стабільне зростання результативності матчів, що відображає загальну тенденцію до збільшення атакувальних дій та підвищення професіоналізму гравців. Команди демонструють ефективнішу реалізацію атак, кращу організацію комбінацій та більше прагнення до набуття і утримання переваги в рахунку. Такі зміни зближують регбі з тенденціями, що спостерігаються і в інших командних іграх [1, 5].

Еволюція техніко-тактичних показників вказує на зростання ролі деяких компонентів гри. Зокрема, спостерігається збільшення кількості спроб та реалізацій після спроб, що підтверджує їхнє вирішальне значення для досягнення перемоги. Разом із тим, зменшення кількості офф-лоадів свідчить про поступовий відхід від спонтанної гри на користь більш структурованих атак і зважених рішень у нападі. Натомість зростає значущість таких дій, як подолання захисників, що вказує на зміни у підходах до подолання оборони суперника [2, 4].

Окрему увагу дослідники приділяють стабільності деяких показників – наприклад, рівень успішності дій у захисті залишається на сталому рівні. Водночас збільшується кількість ігрових