



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

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
Колесник 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

Завдання та теми (ситуації) для обговорення:

1. Погане самопочуття на уроці
 - ❖ Під час гри у футбол один із гравців команди поскаржився на сильний біль у нозі. Що робити?
2. Конфлікт у команді
 - ❖ У вашій команді під час гри в баскетбол двоє учнів почали сперечатися і не хочуть більше грати разом. Як діяти, щоб команда працювала злагоджено?
3. Команда програє та закономірно втрачає мотивацію
 - ❖ Ви граєте в естафетну гру, але ваша команда поступається суперникам. Дехто з команди вже не хоче продовжувати змагання. Як їх підтримати?
4. Новий учасник у команді
 - ❖ До вашого класу прийшов новий учень, який соромиться брати участь у спортивних іграх. Як допомогти йому адаптуватися?
5. Несправедливе суддівство
 - ❖ Суддя (учитель або учень) зробив, на вашу думку, несправедливе рішення на користь іншої команди. Як діяти, не розпалюючи конфлікт?
6. Втома та нестача сил
 - ❖ Ви відчуваєте, що дуже втомилися під час тривалого бігу чи іншої активності. Як правильно діяти, щоб не зашкодити здоров'ю?

Очікувані результати:

- Учні вчаться швидко ухвалювати рішення в стресових ситуаціях.
- Розвивається вміння працювати в команді та знаходити компроміси.
- Формується відповідальність за здоров'я та емоційний стан команди.
- Покращуються комунікативні навички та лідерські якості.

У **висновку** викладеного вище цілком можна вважати, що впровадження soft skills на уроках фізичної культури не лише покращує навчальний процес, а й допомагає учням розвивати життєво необхідні навички. Такі методи роблять уроки цікавішими, сприяють формуванню позитивного ставлення до спорту та готують учнів до викликів сучасного світу. Інтеграція soft skills у фізичне виховання через командні ігри, ситуаційні вправи, аналіз тактики та рефлексію дозволяє зробити навчальний процес більш ефективним та інноваційним. Це сприяє не лише покращенню спортивних результатів, а й формуванню свідомих, відповідальних і гнучких особистостей, здатних адаптуватися до викликів сучасного суспільства. Таким чином, фізична культура виходить за межі традиційного тренування та стає потужним інструментом розвитку особистісних і соціальних навичок учнів, що робить її незамінною частиною освітнього процесу.

Список використаних літературних джерел

1. Бех, І. Д. (2019). *Особистісно орієнтоване виховання: методологія і технології*. Либідь.
2. Гавриленко, Т. М. (2018). *Інноваційні технології у фізичному вихованні*. Освіта.
3. Круцевич, Т. Ю. (2022). *Фізичне виховання: інтеграція в освітній процес*. Олімпійська література.
4. Малиновський, О. (2021). *Soft skills у спортивній діяльності: методичні рекомендації для тренерів і педагогів*. СпортЕкспрес.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Бабюк Д.В.

Сушко Р.О.

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

Вступ. Вивчення особливостей застосування засобів баскетболу в системі фізичного виховання студентської молоді є актуальним напрямком досліджень на сучасному етапі

розвитку суспільства, де фізична активність та здоровий спосіб життя стають важливими чинниками збереження фізичного та психічного здоров'я [1, 3, 5].

Баскетбол не лише гармонійно сприяє розвитку фізичних якостей (координація, швидкість, сила, витривалість), але й формує командний дух, дисципліну та соціальні навички. В умовах зростання захворювань особливого значення набуває його позитивний вплив на серцево-судинну систему, доведена його ефективність у подоланні стресу, у підвищенні мотивації студентів до фізичної активності через ігрову діяльність, що сприяє формуванню сталих звичок здорового способу життя [2-4].

Дослідження ролі засобів баскетболу у фізичному вихованні здобувачів освіти є важливим як з точки зору покращення рівня підготовленості й загальної обізнаності, так і для сприяння соціальному та психологічному розвитку [1, 4].

Вважаємо значущим вивчення вподобань та ставлення здобувачів освіти до баскетболу, їх рівня здобутих знань під час вивчення теоретичного матеріалу та уточнення опанованих практичних навичок стосовно прийняття тактичних рішень, а також застосування прийомів техніки гри у змагальній діяльності з метою обґрунтування сучасних особливостей використання баскетболу у системі фізичного виховання.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати особливості використання засобів баскетболу у системі фізичного виховання здобувачів освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, анкетування за допомогою гугл-форми, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою досягнення поставленої мети організованого дослідження методом анкетування проведено збір думок здобувачів освіти трьох спеціальностей Київського столичного університету імені Бориса Грінченка: фізичне виховання, право, фінанси і кредит. Загалом 45 студентів показали ступінь обізнаності і власних пріоритетів (представництво з кожної групи – по 15 осіб). Запропоновані варіанти відповідей відображали широкий спектр вибору пропозицій і сприяли визначенню рівня опанування знань баскетбольної тематики у теоретичних питаннях та практичного орієнтування у тактичних. Анкета з загальною кількістю 37 питань, запропонована респондентам, містила розподіл на три блоки: інформаційний блок, що дозволив з'ясувати вподобання здобувачів; теоретичний блок сприяв визначенню знань щодо правил баскетболу, технічних прийомів та розуміння суддівських жестів і саме за ним визначено рівень обізнаності здобувачів освіти та практичний блок, наповнений достатньо простими кейсовими завданнями з метою визначення орієнтування і успішності прийняття рішень у ситуаціях змагальної діяльності. Анкетування організовано без психологічного тиску на обов'язковість його проходження, респонденти отримали запевнення щодо анонімності особистісного аналізу та обробки отриманих результатів і представлення у науковому середовищі в узагальненому вигляді. У зазначений підхід закладене бажання здобувача продемонструвати роль засобів баскетболу, загальний рівень теоретичних знань, поінформованість щодо практичного застосування і ставлення до вправ баскетбольної спрямованості у освітньому середовищі даного ЗВО.

Першочергово за допомогою чотирьох питань інформаційного блоку з'ясовано особисті вподобання представників різних спеціальностей, що сприяло визначенню загального ставлення респондентів до баскетболу та застосування відповідних вправ під час занять фізичного виховання. Відтак, баскетбол вподобали у системі освіти по 93,3% здобувачів освіти спеціальності право, 86,7% - фізичне виховання і тільки 33,3% представників фінансів і кредиту. Тенденція залишається логічно послідовною щодо «бажання збільшити кількість баскетбольних занять» для групи ПР – 53,3%, ФВ – 60% та ФіКБ – 26,7% відповідно. Зазначено результатами, що позитивний емоційний вплив від занять баскетболом вбачають ПР – 60%, ФВ – 66,7% та ФіКБ – 26,7% респондентів різних спеціальностей відповідно та хотіли б збільшення змагальної діяльності і взяти участь у баскетбольних змаганнях між факультетами університету ПР – 40%, ФВ – 60% та стабільно ФіКБ – 26,7% студентів.

У ході дослідження респонденти висловили власні думки щодо пріоритету впливу баскетболу на їх фізичний та психологічний розвиток. Аналіз відповідей показав, що більшість студентів вважають найважливішим результатом занять баскетболом розвиток навичок командної взаємодії. Для більшості респондентів із груп фізичного виховання та права основним мотивом стало покращення здоров'я, що підтверджує їх обізнаність щодо значення фізичних навантажень для зміцнення організму. Фінансисти, хоча й визнають користь баскетболу для здоров'я, основною причиною виокремили розвагу. Здобувачі освіти усіх груп в межах всього 13-27 % обрали реалізацію через досягнення спортивного результату.

Під час проведення анкетування щодо теоретичної обізнаності студентів баскетбольною спрямованістю вдалося визначити рівень обізнаності щодо правил баскетболу, прийомів та суддівських жестів. У групі ПРб та ФВб по 86,7% опитаних продемонстрували високий рівень, що свідчить про якість підготовленості в цих групах та підтверджує ефективність сучасних підходів та вірний вибір застосованих методів навчання. У групі ФіКБ визначено 60% студентів з високим рівнем знань, 33,3% продемонстрували середній, а 6,7% студентів показали низький рівень обізнаності у зазначеному колі питань, що вказує на певні проблеми в опануванні матеріалу. Загалом, результати дослідження підтверджують, що більшість здобувачів, незважаючи на спеціальність, мають високий рівень обізнаності з основ баскетболу, а певні варіації результатів можуть залежати від інтересів, мотивації та методів навчання на різних факультетах.

На основі отриманих результатів анкетування здобувачів освіти з'ясовано обізнаність стосовно впливу баскетболу на розвиток психологічних якостей: стійкості, концентрації та здатності до прийняття ситуаційних рішень, розвитку організаторських здібностей та налагодження групової роботи. Здобувачі також підкреслили важливість інтеграції баскетболу в програми фізичного виховання, оскільки вид спорту доступний і ефективний для різних рівнів фізичної підготовленості.

Як зазначалося, анкета налічувала також питання (13) прикладного характеру у практичному блоці, що мали пропозиції відповідей з можливістю самостійного пояснення. Аналіз відповідей, отриманих на кейсові питання, що потребували від респондентів пошуку конкретного ситуативного рішення, показали значно гірші результати. Питання не враховувались оцінювальною шкалою через варіант вибору вирішення кейсового завдання з врахуванням практичних вмінь, навичок і досвіду респондентів, що не визначався, проте, з огляду на отримані відповіді, доцільно сформулювати потребу посилення процесу практичної підготовки за практичними кейсами, адже для володіння уявним розумінням простих запропонованих ситуацій необхідно отримати прикладний досвід.

Висновки:

1. Високий рівень обізнаності теоретичного матеріалу продемонстрували 13 студентів групи ФВб (86,67%), за 2^{ма} здобувачами зафіксовано результат середнього рівня знань. Група ПРб показала відповідно такі ж результати: 13 респондентів – високий рівень, 2 респонденти – середній. У групі ФіКБ високий рівень обізнаності становить 60% (9 осіб), середній рівень – 5 осіб (33,33%), низький рівень – 1 особа (6,67%), що загалом дозволяє визначити успішність у засвоєнні теоретичних аспектів баскетболу у опитаних респондентів.
2. На основі результатів анкетування здобувачів освіти та запропонованих кейсових питань практичної складової було визначено, що засоби баскетболу мають значний вплив на фізичне виховання здобувачів освіти. Баскетбол сприяє розвитку фізичних якостей, покращує мотивацію до фізичної активності та стимулює психологічні здібності.

Список використаних літературних джерел

1. Ключ, О., Балацька, Л., Кужель, М., Скавронський, О., & Стасюк, В. (2022). Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 25, 72-77. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/265248>

2. Митчик, О. П., Тарасюк, В. Й., Чиж, А. Г., & Констанкевич, В. П. (2023). Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 3, 9-14. doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.3.2
3. Отравенко, О. В., & Олійник, В. М. (2021). Аналіз стану сформованості мотивації до рухової активності здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за допомогою гри в баскетбол. SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF», 86, 209-214. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10118>
4. Рядова, Л., Кравченко, О., Рожков, В., Пазичук, О., & Подмарьова, І. (2023). Ефективність занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Спортивні ігри*, 3 (29), 56-65. https://journals.urau.ua/sports_games/article/view/280222
5. Смолюк, В. І., Шевчук, А. Б., Мудрик, Ж. С., & Чайковський, Д. Й. (2024). Особливості сучасної спортивної діяльності здобувачів освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (179). <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/26175>

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У РЕАЛІЯХ ХХІ СТОЛІТТЯ: НОВІ ПРАКТИЧНІ ВЕКТОРИ В КОНТЕКСТІ РОБОТИ З УЧНЯМИ (ВІКОВА КАТЕГОРІЯ: 11-14 РОКІВ)

Глоба П.В.

Тімашева О.В.

Гацко О.В.

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

Вступ. Зважаючи на сучасні реалії сьогодення (стрімкий науково-технічний розвиток практично в усіх наукових галузях і в пересічному житті громадян; активне використання сучасних гаджетів у шкільній практиці загалом і під час оздоровчої активності хлопців і дівчат; упровадження штучного інтелекту, наративів партнерської взаємодії тощо), неодмінним атрибутом у доволі складному процесі становлення особистості є акцентування уваги на осучасненні (модернізації) ключових практиках щодо втілення в життя рухової активності індивідуума віком від 11-ти до 14-ти років.

Сучасні дослідники присвятили низку досліджень, у яких висвітлюються окремі аспекти в межах обраної нами тематики дослідження. Зокрема, А. Веселовський та В. Полога звернули увагу на використанні ігрового методу на уроках фізичної культури [7, с. 32–40]. Л. Борисевич та В. Чепелюк проаналізували ключові аспекти на шляху до формування гармонійно розвиненої особистості засобами фізичного виховання [там само, с. 41–47]. В. Стельмахівська викристалізувала ідею щодо сучасних підходів до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку [4]. І. Рогач А. Палко, О. Фегер та М. Віраг дослідили фізичну активність школярів на в умовах дистанційного навчання (на прикладі Закарпатської області) [3]. Г. Шепелла та В. Брич визначили окремі аспекти у формуванні фізичної активності у дітей шкільного віку [5].

Попри вищезазначений спектр досліджень у царині обраної нами наукової проблеми, відсутні розвідки, у яких би віддзеркалювався комплексний підхід у контексті дослідження теми через призму проведення не просто заходів, пов'язаних із фізичним навантаженням школярів, а зі створенням таких кейсових методів і прийомів щодо їхньої реалізації, які сприятимуть всебічному розвитку хлопців і дівчат. Вагоме значення – сучасним інтерактивним методам роботи, які б акумулювали в собі корисні та пізнавальні факти, розміщені в Мережі «Інтернет»; сприяли б налагодженню «партнерської» взаємодії між учнями, учителями-тренерами, які мають бути фасилітаторами та модераторами щодо проведення оздоровчих практик, і батьківською когортою. Водночас неодмінним аспектом є саме мотивація («*motivation*») зростаючого покоління та виробленням у них стрімкої «жаги» до участі в оздоровчих заходах різного формату.