



Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»**

МАТЕРІАЛИ

XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

12 грудня 2024 року

м. Київ



Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка, 12 грудня 2024 року

УДК: 796:37.037:613:615.8

DOI: 10.28925/2024.1211235conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2024. 235 с.

У збірнику представлені тези доповідей з питань філософських, організаційних, соціально-економічних, правових засад розвитку фізичної культури та спорту, професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, інноваційних підходів до фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічних, фізіологічних, психологічних, педагогічних аспектів підготовки спортсменів, олімпійського, професійного і адаптивного спорту, урбан-спорту, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету:

Георгій Лопатенко

Члени організаційного комітету:

Ірина Грузевич, Вікторія Білецька, Валентин Савченко, Олена Тімашева, Наталія Пилипченко, Марія Прядко.

Редакція тез:

Ірина Грузевич, Руслан Кропта

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 24.12.2024 р. № 10).

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

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2024

ЗМІСТ**НАПРЯМ 1
ФІЛОСОФСЬКІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ І ПРАВОВІ ЗАСАДИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

Афанасьєв Д.С., Шпітун І.І. ПОСТНЕКЛАСИЧНА РАЦІОНАЛЬНІСТЬ І СВИТОГЛЯД ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	9
Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Корж Є.М. ФІЗИЧНА ПРОТИДІЯ ПРАВОПОРУШНИКУ: ОСНОВИ, ТЕХНІКА І ТАКТИКА ДІЙ.....	13
Комоцька О.С., Сушко Р.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ РОБОТИ ТРЕНЕРА ДЮСШ В БАСКЕТБОЛІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ.....	17
Мусіяченко О.С., Хоменко Є. І. ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ШЛЯХИ ВИКОРИСТАННЯ ІСТОРИЧНОГО ДОСВІДУ	20
Полякова О.О., Поляков І.О. МЕНТАЛІТЕТ ЧЕМПІОНА: ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЕТИМОЛОГІЇ ТЕРМІНУ.....	23
Приймак М., Калита Л. ОСОБЛИВОСТІ ПОДІЄВОГО ПІАРУ У СПОРТІ (НА ПРИКЛАДІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2024 РОКУ В ПАРИЖІ).....	26

**НАПРЯМ 2
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Каліберда О.Г. ІНФОРМАЦІЙНА СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	31
Сотник Ж. Г., Ковальчук М. О., Романова В. І. ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗА КОРДОНОМ.....	34

**НАПРЯМ 3
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

Клюс О.А. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ.....	38
Мілієнко М.М., Ясько Л.В., Гацко О.В., Гнутова Н.П. МОТИВАЦІЯ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО УЧАСТІ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДАХ.....	41
Цигановська Н.В., Базилева Ю.С. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	43

НАПРЯМ 4
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ
АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Білецька В.В., Антоненко О.С., В'яла О.М., Бондар В.С. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	48
Виноградов В., Ефременко А. ПІДВИЩЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ В ФЕХТУВАННІ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕНТАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ І ФІЗИЧНИХ ВПЛИВІВ У ПЕРІОД МІЖЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ.....	49
Дорошенко П.П., Іваненко Г.О. ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ У СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА РІЗНІ ДИСТАНЦІЇ.....	53
Дрозд В.І. ІНТЕГРАЦІЯ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ ДО ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	56
Каковкіна О.А., Родіна Ю.Д., Пархоменко С.А. РОЛЬ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ, ЩО ОТРИМУЮТЬ ОСВІТУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	58
Кожанова О.С., Цикоза Є.В., Захарків Н.С. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	60
Лахтадир О.В., Чернюшок О.М. ВПЛИВ СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА ТРЕНЕРА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ.....	63
Лень Ю.О., Антоненко О.С., Білецька В.В., Шайда Б.В. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11-12 РОКІВ.....	65
Пашков І.М., Некрашевич С.О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ КАРАТІСТІВ 15–17 РОКІВ.....	66
Полянничко О.М., Гаврилова Н.Г., Мотроненко А.В. ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИЩОЇ ЛІГИ.....	69
Рядова Л.О., Рожков В. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ.....	71
Тросцький О.С., Лисенко О.М. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ.....	75
Фуніков К.Д., Іваненко Г.О. ВИДИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ТХЕКВАНДО, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	77
Хорошуха М.Ф. ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРИЧИНАМИ СМЕРТІ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПРЯМОВАНІСТЮ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: ЛОНГІТЮДИНАЛЬНІ (1982–2022) ДОСЛІДЖЕННЯ АВТОРА.....	79
Шандригось В.І., Пшеничний І.І. ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 10-12 РОКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	82
Ясько Л.В., Сова В.М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	84

**НАПРЯМ 5
ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ І АДАПТИВНИЙ СПОРТ.
УРБАН-СПОРТ**

Гончаренко Є.В., Коваленко Я.О. ЕКОНОМІЧНІ ОСНОВИ КОНКУРЕНТНОГО БАЛАНСУ У СПОРТИВНИХ ЛІГАХ США.....	88
Івченко К.М., Івченко О.М. АНАЛІЗ ВПЛИВУ БАСКЕТБОЛУ НА ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	90
Маленюк Т. В. РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ І ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ.....	92
Меснянкін Д. Г., Клопов Р.В. ПРОГРАМУВАННЯ ЧИННИКІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛЯРІВ.....	96
Мітова О.О. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ ФЕДЕРАЦІЇ БАСКЕТБОЛУ УКРАЇНИ НА ЛІЦЕНЗІЙНИХ КУРСАХ ПРОТЯГОМ 2020-2024 РОКІВ.....	98
Нагорний Д.О., Мітова О.О. ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД З БАСКЕТБОЛУ ПРОТЯГОМ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ.....	100
Літус Н.О. РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО ВОЛЕЙБОЛУ В РОКИ СУЧАСНОЇ НЕЗАЛЕЖНОСТІ.....	102
Огороднік В.Т., Панченко Г.І. ВИЗНАЧЕННЯ ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМУ БАСКЕТБОЛІСТІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	105
Павелько О.М., Маліков М.В., Царенко Є.В. ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ.....	108
Пшенічніков П.М., Терещенко А.М. АНАЛІЗ ДУМКИ ТРЕНЕРІВ ЩОДО ПРОБЛЕМ КОНТРОЛЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У СУЧАСНОМУ ТХЕКВОНДО ВТФ.....	110
Семизорова А. Я., Красова І. В., Рябченко О. В. ДОСКОНАЛІСТЬ ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВПРАВ СЕНЬЙОРКАМИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	113
Скрипець Д.О., Мітова О.О. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	115
Сосновська О. АНАЛІТИКА СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ НА XXXII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 2024 СПОРТСМЕНІВ З УКРАЇНИ НА СВІТОВОМУ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОМУ РІВНІ	117
Тельянов А. МЕХАНІЧНИЙ ДОПІНГ У ВЕЛОСПОРТІ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	119

НАПРЯМ 6
**ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ,
ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ Й ЕРГОТЕРАПІЇ**

Клопова В.О. ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ СПОРТСМЕНІВ: НОВІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	122
Латишев М.В., Головач І.І., Гацко О.В., Гнучова Н.П. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ МАШИННОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ АНАЛІЗУ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ: ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ.....	124
Пономарьов В.О., Клопов Р.В., Силантьєв Д.О. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПЛАВАННЯ З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ».....	126
Шляпнікова І.Є., Нагорна В.О. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙН У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	128

НАПРЯМ 7
**СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ, РЕКРЕАЦІЙНІ ТА
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ**

Воловик Н.І. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-ЙОГОЮ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	131
Волощенко Ю.М. ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИЇВСЬКОГО СТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА.....	133
В'яла О.М., Білецька В.В., Літвінова К.Ю., Кулинич І.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІВЧАТ 17-20 РОКІВ.....	136
Гончарова Н.М., Довганінець О.Л., Прокопенко А.О. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ФОРМІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	137
Єретик А.А., Крижановський А.А., Свєчніков В.О. СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ У ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	140
Івахненко В.О. ПЕТАНК ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	143
Ковальчук І.Л., Федорчук О.Ю. ПСИХОФІЗИЧНЕ САМОРЕГУЛЮВАННЯ ЧЕРЕЗ МЕДИТАЦІЮ ТА АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	146
Лахтадир О.В., Корнійко А.С. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ.....	150
Літвінова К.Ю., В'яла О.М., Білецька В.В., Складорова А.А. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ.....	152

Літус Р.І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ В КИЇВСЬКОМУ СТОЛИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА.....	155
Лук'янченко С.П. ФІТНЕС ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗКУЛЬТУРИ.....	158
Мороз Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ, ЯК ОСНОВНОЇ СКЛАДОВОЇ, В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	161
Петрова Н. В., Латишев М.В. РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: ОГЛЯД СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	163
Позмогова Н. В., Соломенчук К. С. ФЕНОМЕН ХОДЬБИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	165
Романенко І. В., Хоменко В.В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОНТРОЛЮ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	167
Чубко Р.Л., Білецька В.В. ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ.....	169
Школа О.М., Макотченко О. А., Баранов Д. В. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ.....	172

НАПРЯМ 8 ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

Антонова-Рафі Ю.В., Воронюк Є.А. ПОБУДОВА ПЕРСОНІФІКОВАНОЇ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ СИНДРОМІ ГІПЕРМОБІЛЬНОСТІ СУГЛОБІВ.....	175
Барішников А. О. ПСИХОМОТОРНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ ІЗ РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ В ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПІ КОНСТАНТУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ.....	179
Гнатюк С.М., Неведомська Є.О., Білий В.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....	182
Гуляк О.В., Савченко В.М., Білий В.В. ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	185
Гуляк О.В., Савченко В.М., Малярєнко Ю.М. ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	189
Кантур А.С., Тимчик О.В., Пальчик Ю.М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СПАСТИЧНОЇ ДИПЛЕГІЇ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ 6-13 РОКІВ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ.....	192
Кирилова Т.І., Хорошуха М.Ф., Мазурєнко К.С. ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З НЕВРОПАТІЄЮ СІДНИЧНОГО НЕРВА.....	194
Ковальова О.В., Ковальова О.В., Ковальова А.А. АДАПТИВНЕ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ: РОЛЬ КОМПЛЕКСНОЇ ТЕРАПІЇ.....	198

Лінчук М.О., Савченко В.М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТРАВМ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБУ.....	202
Логвиненко Д.В., Ситник О.А. ЗАСТОСУВАННЯ МІЖНАРОДНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ, ОБМЕЖЕНЬ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я В ОЦІНЮВАННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ЗІ СКОЛІОЗОМ.....	204
Нечай Д. В., Новописьменний С. А. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШЛУНКА.....	206
Онищук М.С., Савченко В.М., Мазуренко К.С. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО МАСАЖУ З ВПЛИВОМ НА ТРИГЕРНІ ТОЧКИ ЗА НАЯВНОСТІ ОСТЕОХОНДРОЗУ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	210
Поляк І.В. ФІЗІОТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	213
Пустовойт Б.А., Єфіменко П.Б, Удянський М.Р. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ОПЕРАТИВНОМУ ЛІКУВАННІ СКОЛІОТИЧНОЇ ХВОРОБИ У ПІДЛІТКІВ.....	216
Скрипніченко В.О., Хорошуха М.Ф., Керестей В.В. ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ФУНКЦІЮ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ ЗА АРТРОЗУ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА	219
Стратійчук Н.А., Козік Н.М. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	224
Холод Б.Г., Хорошуха М.Ф., Маляренко Ю.М. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ У ВІЙСЬКОВИХ.....	226
Чхайло Є. А, Колесник А. С., Войтенко В.Л. ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ КОЛІННОГО СУГЛОБА.....	229
Шитіков Т.О., Кошля О.В. МОЖЛИВОСТІ «МІЛІТАРІ-ФІТНЕСУ» АБО ПРЕВЕНТИВНОЇ ТАКТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	232

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У
ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ В КИЇВСЬКОМУ СТОЛИЧНОМУ
УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Літус Р.І.

 0000-0002-8764-3740*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна*

Вступ. В останні роки опубліковано багато даних про фізичну недостатність у підлітків та молоді (Р.А. Абзалов та ін., 1999; В.К. Бальсевич, 1996; В.К. Петров, 1991). Відзначено, що молодь, яка закінчує школу, має нижчий рівень фізичної працездатності (Н. Т. Лебедева, 1986; А. В. Волков, 1984; В. І. Лях, 199) і недостатню функціональну підготовленість. (Г.А. Вороніна, 1991; Д.В. Колесов, 1982) [3].

В даний час тенденція фізичного зношування підростаючого покоління стає все більш очевидною. Сучасні підлітки на 15-20% менше здатні до м'язової сили та витривалості, ніж їхні однолітки кінця 1990 років. На зміну акселерації приходить уповільнення, відставання психофізичного розвитку організму починаючи з паспортного віку. Рівень захворюваності зростає у дітей різного віку, а за шкільні роки стан здоров'я учнів погіршується в 4-5 разів [3].

Навчання в школі збільшує навантаження на дитячий організм. Діти менше рухаються (ефект гіподинамії), внаслідок чого м'язова активність недостатня. Підвищується потреба в засвоєнні та обробці різноманітної інформації, отже, час перебування тіла в статичному положенні збільшується, а органи зору знаходяться під надмірним тиском.

Ці фактори створюють передумови для розвитку у підлітків порушень здоров'я: постави, порушення зору, підвищення артеріального тиску, надмірної ваги, що може призвести до різних захворювань серцево-судинної та дихальної систем, порушення обміну речовин (М. Д. Ріпа, 1988).

Фізична культура і спорт у закладах вищої освіти є потужним оздоровчим чинником студентської молоді, що сприяє вдосконаленню її фізичних здібностей, активності під час навчання та підготовки до майбутньої професійної діяльності [2; 6].

У зв'язку з цим необхідно завжди пам'ятати, що фізичні вправи – це не тільки всебічний розвиток м'язової системи та опорно-рухового апарату, а й удосконалення функціональної діяльності основних фізіологічних систем організму, особливо серцево-судинної. А також оптимізація дихальних та обмінних процесів тощо в кінцевому підсумку визначають оптимальний рівень фізичного здоров'я студентської молоді [2].

Сучасне життя характеризується надзвичайно складними екологічними, соціально-економічними та психологічними умовами, які негативно впливають на фізичний розвиток і здоров'я організму, що розвивається. Усе це неминуче погіршує рівень його життєдіяльності та знижує стійкість до дії дефіцитних факторів зовнішнього середовища. Водночас більшість експертів зі спортивного світу вважають не менш важливою причиною різкого зростання захворюваності серед молоді 17-25 років суттєво знижена фізична активність та відсутність мотивації до здорового способу життя [2].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, експериментально перевірити та запропонувати програму тренувань з силового фітнесу, спрямовану на формування здорового способу життя студентів в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення спеціальної та наукової літератури, аналіз нормативних документів, соціологічні дослідження (анкетування, опитування, інтерв'ю) для підтвердження теоретико-методологічної основи дослідження та уточнення.

Результати дослідження. В останні роки було проведено низку досліджень для вивчення впливу занять силовим фітнесом на фізичну підготовленість та фізичну грамотність, збагачення змісту та методів покращення підготовки студентів у певних аспектах. [3; 6; 7; 8].

Відомо, що розвиток кожної силової здатності залежить від ритму і кількості повторень виконуваної вправи, ваги, а також характеру роботи м'язів і кількості прийомів впливу на одну і ту ж групу м'язів (Кузнецов Б.Ц., Колодницький Г.А., 2003). Тому, наприклад, виконання лише однієї вправи – присідання зі штангою і одночасне використання різних методів розвитку силових здібностей може різною мірою вплинути на розвиток силової витривалості нижніх кінцівок, максимальної сили та швидко-силових здібностей. Враховуючи вищезазначене, експерти зосередили свою увагу на вдосконаленні техніки силових тренувань. Відповідно до конкретної ситуації розвитку силових здібностей теорія і практика спорту виділяють три методичні напрямки:

- 1) методика виховання властиво силових здібностей;
- 2) методика виховання швидко-силових здібностей;
- 3) методика виховання силової витривалості [3; 6; 7; 8].

Загальна фізична підготовка – це насамперед загальний розвиток фізичної підготовленості студентів. Частина загальної фізичної підготовки включає гімнастичні вправи на гнучкість, швидкість, спритність, координацію рухів, силу і витривалість, стрибки, біг, плавання, вправи з легкими вагами [4].

Різноманітна фізична підготовка збагачує різноманітні навички студентів, підвищує пластичність нервової системи, розширює функціональні можливості організму, закладає основу ефективної навчальної та майбутньої професійної діяльності.

Метою вправ на рухливість є розвиток рухливості хребта, всіх суглобів, еластичності м'язів. Так, наприклад, при рівній спині виконуйте фізичні вправи для розвитку рухливості хребта з урахуванням вигнутого положення. При лордоз (викривлення хребта вперед-назад внаслідок викривлення вперед) виконуйте вправи на зміцнення м'язів живота, що стискають, і розтягування м'язів-згиначів стегна.

Дівчатам вкрай необхідно розвивати пружність м'язів тазового дна. Для цього в план навчально-тренувальних занять включені такі вправи: напівшпагат, шпагат, махи ногами, стрибки та присідання.

Розвиток швидкості рухів студентів та студенток спрямований на відповідний розвиток умінь виражати максимальну частоту рухів, максимально швидко виконувати одиничний рух, розвивати максимальну швидкість на великій відстані, прискорення.

Спритність тісно пов'язана з розвитком різних якостей і виявляється в умінні легко, вільно і швидко рухатися, зберігати рівновагу, змінювати швидкість, ритм і напрямок рухів, а також в умінні правильно і швидко діяти в несподіваних ситуаціях [2; 5].

Координація рухів пов'язана в першу чергу з розвитком здатності рук-ног-корпуса здійснювати різноспрямовані рухові рухи в складних рухах.

Розвиток силових здібностей студентів в основному пов'язаний із застосуванням різноманітних вправ, які виявляють різноманітні динамічні та статичні сили. Для усунення однобічного розвитку силових здібностей необхідно проводити загальнопідготовчі силові вправи, оскільки всі м'язи людини розвиваються по-різному і їх необхідно всебічно вдосконалювати.

Розвиток витривалості учня пов'язаний з підвищенням серцево-судинної та дихальної функції, а також підвищенням загальної фізичної працездатності учня. Під час занять фізичною культурою у студентів підвищується рівень працездатності, від якого залежить забезпечення ефективності навчального процесу та покращення загального стану здоров'я.

Основними методами розвитку фізичної підготовленості студентів є: рівномірний; змінний; використання серії поточних вправ з перервами; ігри, змагання; методи моделювання [2; 5].

Під час навчання на перших курсах Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, студенти які бажають займатися силовим фітнесом, проходять медичний огляд і навчаються техніці безпеки виконання фізичних вправ на тренажерах та спортивних снарядах.

Силова спрямованість вимагає великого терпіння, регулярних занять 3-4 рази на тиждень, великої кількості загальноорозвиваючих силових і швидко-силових вправ.

У першому семестрі силовим фітнесом великий вплив приділяється на розвиток сили великих груп м'язів мають вправи з невеликою вагою і кількісними повтореннями, при цьому проводиться попередня розминка для підвищення гнучкості і підготовки суглобів для фізичної активності. У міру тренування зростає і вага. Сила збільшується при піднятті середньої ваги (60-70% від максимально піднятої ваги), а потім зростання силових можливостей сповільнюється. Крім того, лише тренування зі збільшеною вагою дозволяли студентам збільшити м'язову силу. У цьому випадку важливо правильне дозування вправ з обтяженнями – гантелі 4-5 кг, диски зі штангою 10-15 кг, різні тренувальні блокові конструкції до 30-40 кг.

Для дівчат вага гантелей становить 3-4 кг, а вага на тренажері може досягати 25 кг. При визначенні оптимальної ваги для навантаження в першу чергу враховується не максимальна здатність, а власна вага студентів. У той же час, враховуючи вік 17-19 років, максимальне напруження при роботі з гантелями практично неприпустимо. У цьому віці найкраще виконувати вправи з невеликими вагами, але швидко-силової спрямованості. Це стосується і занять з дівчатами, враховуючи ту підготовку, яку вони отримують. Поступово, не припиняючи роботи над загальним розвитком усіх груп м'язів, необхідно приділяти увагу виправленню відставання в розвитку окремих груп м'язів, а також постави [2; 4].

Рекомендується для розвитку сили окремих груп м'язів виконуйте вправи на тренажерах, гімнастичних снарядах, потім бігати в гору або по сходах, стрибати, присідати, використовувати штангу 30-40 кг і віджимайтеся руками вгору з помірною швидкістю. Обсяг занять поступово збільшується, для юнаків, які займаються регулярно, вага обтяження буде поступово збільшуватися і регулюватися кількістю і частотою повторень вправ.

Силова спрямованість дає можливість цілеспрямовано впливати на окремі м'язи або групи м'язів, покращуючи роботу всіх функцій і систем організму людини, створюючи умови для якісної професійної підготовки молодих атлетів. Спосіб роботи і відпочинку під час виконання вправ на тренажері залежить від підготовленості студентів і стану їх здоров'я, але в звичайному варіанті (середня вага піднятого вантажу 30-40 кг) – 4-5 серій методу, під час роботи 2-3 хвилини, відпочинок 40-60 секунд, відпочинок 2 хвилини між підходами.

На початку семестру перше навчальне заняття є ознайомчим. Зазвичай ознайомлення займає 1-2 тижні. Потім протягом двох тижнів виконується високоінтенсивні рухи, спрямовані на розвиток м'язів в силовому режимі. Після цього студенти можуть збільшувати обсяг практики і використовувати комплексні та варіативні методи навчання на тренажерах за різними напрямками. Силкові вправи найкраще поєднувати зі швидко-силовими вправами, коли кількість повторень із меншою вагою збільшується в міру збільшення ритму руху [2].

Серед багатьох спортивно-оздоровчих заходів силової спрямованості особливе місце займає силовий фітнес. Кожен хоче стати сильнішим, але розвиток сили – це не самоціль, а перш за все – бажання здоров'я та високої працездатності. Проте нерідкі випадки, коли молоді люди не можуть подолати труднощі, пов'язані з максимальним навантаженням на повсякденну трудову діяльність, оскільки система фізичного виховання підлітків і студентів фактично не використовує великих навантажень вправ силової спрямованості [3].

Водночас відомо, що процес оволодіння будь-якою руховою дією (роботою, спортом, побутом тощо) буде більш успішним, якщо молоді люди матимуть сильну, витривалу та швидко мускулатуру, гнучке тіло та високорозвинену самостійність. Високий рівень розвитку фізичних здібностей є основою для оволодіння новими спортивними рухами, успішного пристосування до трудових дій і побутових операцій, і, нарешті, це найважливіший компонент стану здоров'я (Є.П. Ільїн, А.М. Тіхонов, 1987; А.П. Матвеев, 1990; В.І. Лях, 2002) [3].

Висновки. Прослідковується тенденція втрати інтересу підлітків до занять фізичною культурою. Знання студентів про власний організм, функціях різних його систем і здоров'я значно відстає від знань в інших областях, маючи поняття про багатьох вельми віддалених від життя явищах, студенти не мають достатніх відомостей про те, як найбільш раціонально організувати свій режим, як уникнути тих чи інших захворювань, не мають твердого переконання на користь повсякденного фізичного навантаження, дотримання особистої гігієни [1].

Проведений аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури, матеріали досліджень, нормативної документації дозволяють констатувати, що важливими складовими підготовки старших підлітків у процесі занять силовим фітнесом є спеціальні уміння та навички щодо формування в них здорового способу життя, які повинні забезпечити готовність до навчальної та майбутньої професійної діяльності. Також вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої школи, а також власних досліджень вказує на низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської та студентської молоді. Встановлено, що одним із напрямків покращення такого незадовільного становища є використання занять різними видами спорту, зокрема, силовою спрямованістю.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю. Теорія й методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2003. Т. 1. 353 с.
2. Кушнірюк С.Г. Загальна фізична та професійно-прикладна підготовка у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // С. Г. Кушнірюк. Колект. моногр. / за ред. Н.М. Самсутіної. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В. 2016. С. 120-174.
3. Літус Р.І. Особливості методики проведення факультативних занять силової спрямованості зі студентами вищих навчальних закладів // Р.І. Літус: колект. моногр. / за ред. Н.М. Самсутіної. Бердянськ: Видавець Ткачук О.В. 2016. С. 288-322.
4. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: [навч.-метод. посіб.] / М. В. Маліков. Запоріжжя. 2001. – 85 с.
5. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ: [навч. посіб.] / М. В. Маліков. Запоріжжя, 2003. 112 с.
6. Ballau A., Bemben D. Bodiweight composition and exercise conditioning //Cereal Foods World. 1987. N 2. P.32.
7. Darden E., High-intensity Bodybuilding//A Perige Book.– Lake Helen, Florida. 1987.– P.192.
8. Lauman D., Boilean R. Aerobic exercise and body composition //Nutr. and aerob. exercise (Symposium, St.Louis, 10 apr.1984). Washington: DC. 1984.

ФІТНЕС ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗКУЛЬТУРИ

Лук'янченко С.П.

Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, місто Берстин, Харківська область, Україна

Вступ. У сучасних умовах зростаючої конкуренції та соціальних викликів професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури набуває особливої актуальності. Неприятливі соціально-економічні та екологічні чинники, що впливають на здоров'я підростаючого покоління, знижують ефективність традиційних методик фізичного виховання.



Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка, 12 грудня 2024 року

Наукове електронне видання

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»**

МАТЕРІАЛИ

XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

12 грудня 2024 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
Над виданням працювали: Ірина Грузевич, Руслан Кропта

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.

