



**GRINCHENKO  
UNIVERSITY**

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

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

**МАТЕРІАЛИ**

**XII Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції**

18 грудня 2025 року

м. Київ



## ЗМІСТ

### НАПРЯМ 1

#### ФІЛОСОФСЬКІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ І ПРАВОВІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

<b>Бабенко В.Г., Корж Є.М., Літус Н.О.</b> РУКОПАШНИЙ БІЙ: ВИД СПОРТУ, САМОЗАХИСТ ЧИ РІЗНОВИД ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	8
<b>Дацюк М.К.</b> РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У МЕЖАХ ОСВІТНЬОГО КУРСУ З ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ.....	12
<b>Крижановський А.А., Лахтадир О.В.</b> КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ.....	14
<b>Мазуренко С.А., Ляхова І.М., Ніканоров К.М.</b> ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»).....	17
<b>Половко Є.С.</b> ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПЕРФОРМАТИВНИХ МИСТЕЦТВ.....	19
<b>Сушко Р.О., Комоцька Р.О.</b> СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ.....	23

### НАПРЯМ 2

#### ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

<b>Літус Н.О., Літус Р.І.</b> ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ВОЛЕЙБОЛІСТОК В ЗВО.....	26
<b>Пантік П.</b> ПРИНЦИПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (СФП) ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 262 «ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ».....	29

### НАПРЯМ 3

#### ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

<b>Волощенко Ю.М., Цикоза Є.В.</b> ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО СТОЛИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА.....	32
<b>Дрозд В.І., Кропта Р.В., Грузевич І.В.</b> ТЕХНІКА БІГУ ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ.....	36
<b>Калініченко О.О.</b> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	38
<b>Лисенко О.М., Ковельська А.В., Шинкарук О.А., Очеретько Б.Є., Федорчук С.В., Колосова О.В., Яковенко О.О.</b> КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ.....	40
<b>Літус Р.І., Літус Н.О.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТОК І КУРСУ ЗВО.....	43

<b>Петрова Н.В., Латишев М.В., Гаврилова Н.Г. ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>47</b>
<b>Тодорова В.Г., Наумов О.Д. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У СИСТЕМІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ.....</b>	<b>49</b>
<b>Чередниченко І.А., Напалкова Т.В., Крамчанин В.М. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗМІСТУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ 14-15 РОКІВ.....</b>	<b>51</b>
<b>Школа О.М. ІННОВАЦІЙНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....</b>	<b>55</b>

#### **НАПРЯМ 4**

#### **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

<b>Білецька В.В., В'яла О.М., Галоян С.О. ЗАПОБІГАННІ ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ ЗАСОБАМИ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI.....</b>	<b>58</b>
<b>Іваненко Г.О., Єретик А.А., Сущенко В.О. РІВЕНЬ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ СЕРЕД ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПІДВОДНИМ ПЛАВАННЯМ І ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>59</b>
<b>Іщук О.А. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....</b>	<b>62</b>
<b>Красько М.П., Тищенко В.О. ПОХІДНІ 1,2,4-ТРИАЗОЛУ В СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ: ВПЛИВ НА ЗАПАЛЬНУ ВІДПОВІДЬ ТА ОКСИДАТИВНИЙ СТРЕС.....</b>	<b>64</b>
<b>Лень Ю.О., Іваненко Г.О., Мотроненко А.В. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>66</b>
<b>Маленюк Т.В. ГЕЙМІФІКАЦІЇ – ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ.....</b>	<b>68</b>
<b>Пантік Д.В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЦЦОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>71</b>
<b>Пілюх М. О., Грузевич І.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....</b>	<b>73</b>
<b>Смоляр І.І., Ніколаєва Н.А. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....</b>	<b>76</b>
<b>Хорошуха М.Ф. ПРО ІНФОРМАТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДЕЯКИХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....</b>	<b>78</b>
<b>Gunina-Orlova L. M. LABORATORY MONITORING AND PREVENTION OF OVERTRAINING SYNDROME IN SPORT: A LITERATURE REVIEW.....</b>	<b>81</b>
<b>Nagorna V., Gorbachenko A., Shutova S. INTEGRATING SPORT-SPECIFIC VOLLEYBALL EXERCISES INTO INJURY REHABILITATION.....</b>	<b>84</b>



є набуття спортсменом якомога більшою кількістю прийомів та дій. На думку дослідників, таким чином спортсмен буде готовий до вирішення складних тактичних завдань.

К. Віхров [1] зазначає, що під поняттям «техніка» зазвичай розуміють спосіб виконання рухів, які використовуються у футболі при грі з м'ячем, під час переміщення без нього. Рухи у футболі є досить складними, і їх важко класифікувати, оскільки окремі елементи техніки засвоюються безпосередньо в процесі гри і рідко виконуються в ізоляції.

Р. Кос та А. Улан [4] зазначають, що на початковому етапі підготовки футболісти ознайомлюються з основними технічними діями та навчаються їх виконувати. Серед таких дій виокремлюють наступні: ведення м'яча різними способами, жонглювання, передача, удар. Кожен елемент навчання має послідовний алгоритм (ознайомлення, навчання, закріплення, контроль). Навчання технічним елементам відбувається за методом від простого до складного з демонстрацією елемента в цілому та розучування по частинах.

Проте, у традиційній практиці організації тренувань з футболу недостатньо приділяється увага стосовно формування повноцінної основи, яка дозволить оволодіти технічними прийомами. Тому футболісти-початківці, часто можуть допускати значної кількості помилок, які вони не можуть помітити і виправити без допомоги тренера. Звідси, тренер на початковому етапі розучування вправ має виявити та виправити помилки у техніці виконання вправ.

Було проаналізовано, що формування в футболістів основних технічних прийомів відбувається в декілька послідовних етапів, а саме [2]:

I етап – на цьому етапі здійснюється навчання футболістів-початківців основним елементам техніки;

II етап навчання технічним прийомам передбачає формування у футболістів вміння узгодженому їх виконанню в структурі цілісної рухової дії;

III етап формування навички взаємодії з партнерами та виконання технічних прийомів в русі;

IV етап передбачає формування у футболістів умінь використовувати набутті ними технічні прийоми в умовах гри, тобто для протидії суперникам.

На думку П. Гордієнко [3] існують наступні етапи навчання технічним діям, що описані нижче.

1. Підготовчий етап передбачає роботу над зупинкою м'яча, його веденням та ударом. Робота з футболістами має бути динамічною, щоб вони постійно рухалися.

2. Початковий етап включає в себе 2 фази. Під час першої фази тренування спрямованні на розвиток індивідуальної техніки. Зокрема відпрацьовуються зупинка м'яча, ведення, удар, гра головою, зупинка м'яча, пас і підкат. Ці навички відпрацьовуються на початковому етапі. На другій фазі акцент робиться на подальше вдосконалення індивідуальної техніки, а також на освоєння володіння м'ячем за допомогою протилежної ноги. До технічних прийомів, освоєних на першому етапі, додаються фінти та обманні рухи для підвищення ефективності гри.

3. Етап розвитку також включає в себе 2 фази. Перша фаза цього етапу передбачає продовження розвитку індивідуальної техніки футболістів, проте збільшується складність та швидкість виконання. Разом з тим футболістів починають навчати основам атаки та ударами головою. Друга фаза цього етапу передбачає продовження вдосконалення індивідуальної техніки та коригування помилок. Складність виконуваних вправ поступово зростає. Футболістів навчають адаптуватися до різноманітних технічних ситуацій та ефективно застосовувати ці вміння під час гри.

4. Кульмінаційний етап також включає в себе 2 фази. Перша фаза цього етапу передбачає кульмінацію трьох попередніх етапів. На цьому етапі індивідуальна техніка футболіста має бути відшліфованою. До програми тренувань включаються такі прийоми, як перехоплення та

захист м'яча за допомогою тіла. На другій фазі цього етапу акцент робиться на розвитку колективної техніки. Вправи мають виконуватись не лише правильно, але й швидко. Продовжується вдосконалення індивідуальної техніки. Ведення м'яча по колу одним дотиком, виконання кручених ударів та зупинка з перекладом м'яча здійснюються на високому рівні.

Звідси, в процесі аналізу, нами було встановлено сутність поняття «техніка футболу». Так, під ним в науковій літературі розглядається сукупність прийомів, які футболісти застосовують під час гри, з можливістю їх комбінування для досягнення поставленої мети. Технічні прийоми виступають засобами ведення гри. Високі досягнення у футболі залежать від ступеня оволодіння футболістом різноманітним технічним прийомом, а також від того настільки ефективно він може їх використовувати в умовах гри для протидії команді суперників.

**Висновки.** Встановлено, що під технікою футболу розуміється сукупність прийомів (таких як ведення м'яча, жонгливання, передача, удар), які футболісти застосовують та комбінують під час гри для досягнення поставленої мети. Визначено, що формування технічних прийомів відбувається у декілька послідовних етапів, які передбачають рух від базового ознайомлення до застосування в умовах гри.

#### **Список використаних літературних джерел**

1. Віхров, К. (2017). Формування динамічного стереотипу техніки володіння м'ячем в тренуванні футболістів. *Молодий вчений*, 12(52), 95–99.
2. Горбуля, В. О., Горбуля, В. Б., & Горбуля, О. В. (2018). Методика вдосконалення технічної підготовки футболістів 11-12 років на початковому етапі навчання в ДЮСШ. *Вісник Запорізького національного університету*, (2), 88–96.
3. Гордієнко, П. Ю. (2019). Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 4(327), 156–165.
4. Кос, Р. С., & Улан, А. М. (2024). Технічна підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього початку занять спортом. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 91–96.
5. Кутек, Т. Б., & Вовченко, І. І. (2022). *Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник*. ЖДУ імені Івана Франка.

## **ГЕЙМІФІКАЦІЇ – ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ**

Маленюк Т.В.

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький, Україна*

**Вступ.** Гейміфікація у спорті – ефективний інструмент для формування мотивації та підвищення результативності тренувального процесу. Психологічною основою гейміфікації є мотивація, що стимулює спортсменів на нові досягнення та долавання труднощів. Включення ігрових елементів гейміфікації у тренувальний процес створює позитивний емоційний фон, що сприяє виникненню інтересу до занять спортом. Змагальний елемент гейміфікації додає азарту, конкуренції, мотивації у прагненні спортсменів до покращення результатів [1].

Важливим аспектом гейміфікації є зворотній зв'язок, оскільки він допомагає спортсмену зрозуміти власні досягнення та індивідуальну динаміку показників спортивної підготовленості. Оперативний зворотній зв'язок дозволяє швидко коригувати дії, підвищуючи ефективність тренувального процесу. Використання цифрових технологій (мобільні додатки, фітнес-трекери) дає змогу спортсмену отримувати індивідуальну інформацію про власні успіхи (прогрес), що стимулює до подальших зусиль. Заохочення (нагороди, бали, віртуальні відзнаки) викликають у спортсменів відчуття задоволення від виконаної роботи. Створюється