



КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені БОРИСА ГРИНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ



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

МАТЕРІАЛИ

X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

15 грудня 2023 року

м. Київ

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.1512373conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. 542 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання і рухової активності різних верств населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко.

Організаційний комітет: В.В. Білецька, А.М. Даниленко, І.М. Ляхова, Н.М. Пилипченко, В.М. Савченко, Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Редакційна колегія: І.М. Ляхова, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 11 від 19 грудня 2023 року)

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



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2023



Гулько Т.Ю., Верещун В.А. РУХЛИВА ГРА ЯК ФОРМА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	61
Дерій В.С. ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ФІТНЕС ТРЕНЕРІВ: ОЦІНКА ПЕРЕВАГ І НЕДОЛІКІВ У КОНТЕКСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФКІС	63
Дзюба О.О., Іваненко Г.О. ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ, ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ, НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	70
Іванов К.О., Отравенко О.В. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА САМОСТВЕРДЖЕННЯ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	73
Кара С.І. КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	79
Кара С.І., Хатунцева С.М. СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	82
Кашуба В.О., Дутчак М.В., Сущенко Л.П. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОФЕСІЇ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	85
Ковальова Н.В., Коваленко К.А., Ковальов В.О. ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ	90
Ковтун А.О., Тарасов А.В. ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БОКСУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ	93
Коллегаєв М.Ю. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	99
Косинський Е.О., Костючко В.І., Мартинюк О.А. ВПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ CROSSFIT В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	102
Косинський Е.О., Романюк Д.Л., Дорощук Р.М. ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИКИ В САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	105
Кривенко А.П., Черняков В.В. АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	108
Лазарев А.С., Завацька Л. А., Фукс Л.П. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК ФАКТОР ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ ЗНАТЬ ТА УМІНЬ	111
Мазін В.М., Оржицький Р.Л. ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ	114
Маслова О.В., Гопей М.М., Гопей А.М. СТРУКТУРА І ЗМІСТ НОВІТНІХ ЗАСОБІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ	120
Микитчик В.С. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ УЧНІВ 3-Х КЛАСІВ У РІЗНИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	124
Москаленко О.В. САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЯК ОСОБИСТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ, ЗДОРОВ'Я ТА ЗОВНІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ	128
Огнистий А.В., Огниста К.М., Петрица П.М. СЕРТИФІКАТНІ ПРОГРАМИ, ОДИН ІЗ НАПРЯМКІВ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ	130



фізкультурно-спортивної реабілітації. Використовує сучасні вітчизняні та іншомовні методи самоосвіти, самовдосконалення та самореалізації.


Висновки. Поступ науки й техніки, соціально-економічні та культурні зміни в соціумі актуалізують завдання підготовки висококваліфікованих фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації. Вважаємо, що пошук оптимальних шляхів ефективної підготовки фахівців із достатнім рівнем конкурентоспроможності на ринку праці у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації постає однією з найважливіших проблем сучасної системи вищої освіти.

Література:


1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Довідник кваліфікаційних характеристик працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність», затверджений Наказом Міністерства молоді та спорту України від 28.10.2016, № 4080. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2264597-02#Text>
3. Кашуба В, Носова Н, Гончарова Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація – сучасний тренд наукових досліджень. Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди: матеріали І Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 25 трав. 2021 р. Київ: НУФВСУ, 2021:46–9. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti-zbirnyk_materialiv_konferenciyi_4.pdf
4. Приступа Є.Н. та ін. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022; 7(4):163-9.
5. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб із порушенням біомеханіки просторової організації тіла: навч. посіб.: у 2 ч. Ч. 1 / А. І. Альошина, В. О. Кашуба, С. М. Афанасьєв та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 480 с.

ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ


Ковальова Н.В.,

 0000-0002-9812-847X

Коваленко К.А.,

 0009-0001-6893-8690

Ковальов В.О.,

 0000-0002-3102-3227

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Питання збереження здоров'я та всебічного й гармонійного розвитку дітей, й особливо дітей із психофізичними вадами, з метою їх гармонійного й повноцінного розвитку та майбутнього життя в сучасних соціально-економічних умовах – це першочергова задача суспільства, яка може бути вирішена спільними зусиллями фахівців з фізичного виховання, рекреації, медиками, психологами, дефектологами [6].

Упродовж останнього десятиріччя відзначається активізація впровадження розробок та нових підходів роботи з дітьми з затримкою психоемоційного розвитку [8]. Фахівці дослідження даної проблеми працюють у напрямку виявлення особливостей

розвитку дітей з затримкою психоемоційного розвитку; розроблення комплексів і методів ерготерапії, лікувальної фізичної культури, масажу. Однак в рамках загального розвитку необхідно зазначити, що застосування рекреаційної гри як засобу адаптивної фізичної рекреації для роботи з дітьми з затримкою психоемоційного розвитку передбачатиме застосування гри саме для психомоторного, комунікативного та соціального розвитку [7].

Мета дослідження – проаналізувати використання рекреаційних ігор в адаптивній фізичній рекреації дітей з затримкою психоемоційного розвитку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дітей раннього віку ігрова діяльність є провідною. Гра для дітей з затримкою психоемоційного розвитку часто залишається єдиним способом виразити себе в силу своїх специфічних особливостей. Вона дозволяє допомогти в терапії основного захворювання і максимально розвинути дитину, наскільки це можливо [2].

Ряд дослідників у своїй корекційній роботі зі старшими дошкільниками із затримкою психоемоційного розвитку активно використовували такі засоби фізичного виховання, як рухливі ігри, вправи на дрібну моторику, вправи та ігри з речами, що позитивно вплинуло на психіку та значно покращило психофізичний стан дітей у процесі таких занять [1].

Рекреаційна гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рекреаційних ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю). Перевага рекреаційних ігор перед вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. Найважливіший результат гри - це емоційний підйом. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму [5].

У практиці адаптивної фізичної рекреації широко використовуються різноманітні ігри які відповідають індивідуальним особливостям дітей із затримкою психоемоційного розвитку (табл. 1).

При організації занять адаптивною фізичною рекреацією слід враховувати, що кожне заняття з дитиною має будуватися за певною постійною схемою. Корекційні дії необхідно будувати так, щоб вони відповідали основним лініям розвитку дитини в цей віковий період, спиралися на властиві даного віку особливості та здобутки [3].

Заняття повинні бути спрямовані на виправлення, а також компенсацію тих психічних процесів і новоутворень, які почали складатися в попередній віковий період і які є основою для розвитку в наступний віковий період. Корекційно-розвивальна робота повинна створювати умови для ефективного формування тих психічних функцій, які особливо інтенсивно розвиваються в поточний період дитинства [4].



Таблиця 1

**Рекреаційні ігри для дітей дошкільного віку
із затримкою психоемоційного розвитку**

Назва гри	Зміст гри	Педагогічне завдання
Гра «Де звучить?»	Дитина із закритими очима повинна вказати напрям звідки іде звук.	Сприяти розвитку зорової і слухової уваги, навичок орієнтування у просторі.
Гра «Стрибок за стрибком»	Імітація дій та звуків птахів і тварин.	Навчити виконувати роботу невисокої інтенсивності
Гра «Кріль»	Стоячи перед дзеркалом, обертання рук назад, імітуючи рухи руками при кролі на спині	Збільшити рухливості плечових суглобів.
Гра «Великі маленькі»	Вправи з використанням м'яча	Формування мотивації до щоденних і систематичних занять

Висновки. Слід зазначити, що корекція затримки психоемоційного розвитку дітей потребує тривалої і систематичної роботи, яка охоплює всі види її діяльності. Через це дуже важливо, щоб корекційним завданням було підпорядковане не тільки заняття, а й режимні моменти, організація дозвілля дитини, де знайдуть корисне застосування різні рекреаційні ігри, відповідно до віку і можливостей дитини. Подібні ігри можна з успіхом проводити й вдома, тим самим підтримуючи навчальний потенціал дитини.

Література:


1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 8. Львів: НВФ «Українські технології». 2004;3:10–4.
2. Гвоздецька СВ. Корекційна спрямованість занять з фізичного виховання старших дошкільників із затримкою фізичного розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2005. 20 с.
3. Ілляшенко ТД, Бастун НА, Сак ТВ. Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання. Навчальний посібник для педагогів і шкільних психологів. Київ: ІЗМН, 2017:46–48.
4. Ковальов ВО, Константиновська НО, Назаренко ЛІ, Ковальова НВ, Єременко НП. Організація оздоровчо-рекреаційних занять для дітей 1-3 класів з використанням елементів гандболу: Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: зб. наук. праць. 2022 Вер 21; Переяслав. Переяслав: Університет Григорія Сковороди в Переяславі. 2022;80:84-7.
5. Ковальов ВО, Константиновська НО, Назаренко ЛІ. Інноваційні підходи до застосування рекреаційних ігор в дозвілльєвій діяльності учнівської молоді: Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи:



- матеріали Міжнар. онлайн-конф. студентів, аспірантів і молодих вчених. 2022 Жовт. 28-29; Миколаїв. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова. 2022:156-8.
6. Козіна ЖЛ, Коробейніков ГВ, Лахно ОГ. Особливості фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1-5 років. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011;10:84-99.
 7. Кузнецова ЛІ, Бричук МС, Жижжун КО. Особливості впливу ігрової діяльності на дітей дошкільного віку із спектром аутичних порушень в процесі ФВ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. 2020; 1(121):53-9.
 8. Кузнецова ЛІ, Долженко ЛП. Ігрова діяльність учнів молодших класів із розладами аутистичного спектру. *International Scientific Conference Modern Scientific Research: Achievements, Innovations and Development Prospects: Conference Proceedings*, October 1-2, 2021. Riga, Latvia: «Baltija Publishing». 2021: 44-46.

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БОКСУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Ковтун А.О.,

 0000-0003-0604-7400

Тарасов А.В.,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

Вступ. Несприятливі тенденції погіршення фізичного стану студентської молоді України внаслідок обмеження рухової активності, шкідливих звичок, неправильного харчування, інтенсифікації навчального процесу, стресу та забруднення навколишнього середовища вимагають пошуку шляхів їх запобігання. Одним з головних напрямків оздоровлення і підвищення фізичного стану студентів є широке впровадження різноманітних засобів і форм рухової активності [1, 5]. Важливим резервом оновлення процесу освіти є застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, упровадження яких призведе до формування у студентів знань, вмінь та навичок управління індивідуальним здоров'ям, а також підготовки їх до висококваліфікованої професійної діяльності.

Традиційні педагогічні технології, що застосовуються у закладах вищої освіти (ЗВО), в переважній більшості не розв'язують проблеми покращення здоров'я студентської молоді через недостатньо розвинену фізкультурно-спортивну інфраструктуру, відсутність системи мотивації та стимулювання студентів до занять фізичною культурою як у навчальний, так і позанавчальний час [5, 6].

У непрофільних ЗВО студенти I–II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як