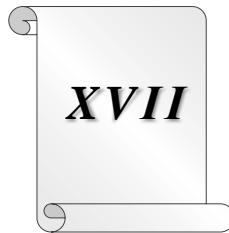


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КПІ»  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ**

Матеріали XVII Міжнародної науково-методичної  
конференції

16-17 червня 2022 р.



Київ 2022

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51431

**Фізичне виховання в контексті сучасної освіти:** Матеріали XVII Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2022. – 108 с.

*Затверджено Вченою Радою ФЛІСК НАУ (протокол № 4 від 13 червня 2022 р.)*

Містить матеріали щодо організації і методики викладання фізичного виховання у ЗВО в умовах трансформацій інформаційного суспільства. Розглянуті актуальні питання розвитку рухових якостей студентів в умовах навчальних і позанавчальних занять; втілення інноваційних фітнес-технологій у процес навчання, актуальні питання патріотичного виховання студентів, перспективи та проблеми Олімпійської освіти в непрофільних ЗВО, питання організації занять зі студентами спеціальних медичних груп та висвітлює проблеми непрофільної фізкультурної освіти студентів.

У конференції приймали участь представники Великобританії, Германії, Казахстану, Китаю, Тунісу, Хорватії, України.

**Організаційний комітет:**

Вржесневський І. І., Вовканич А. С., Вржесневська Г. І., Карпюк І. Ю., Захарчук І. Р.

**Редакційно-підготовча група:**

Вржесневська Г. І., Семененко В. П., Хіміч І. Ю., Рибченко Л. К.

© Національний авіаційний  
університет, 2022

### ЗМІСТ

<i>Georgiy Korobeynikov, Mario Baić, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova, Nikola Starčević Psychological States Of Elite Athletes In Different Countries</i> .....	5
<i>Georgiy Korobeynikov, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova Psychophysiological State In Elite Wrestlers</i> .....	7
<i>Syrotynska Olena General Recommendations For A Harmonious Physical Development Of Students In The Process Of Self-Strength Training Sessions</i> .....	8
<i>Syrovatko Z., Abramov S. Exercise as a means of non-specific prevention of functional disorders and diseases. Types of exercise. Principles of motor activity. Relationship between physical activity and physical, mental and social aspects of health. The influence of various factors on motor activity and the body's need for it</i> .....	11
<i>Бінецький Д. О., Зеленська З. П., Миленька С. М. Військово-патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивної діяльності</i> .....	14
<i>Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни</i> .....	17
<i>Величенко М. А., Шип Л. О., Старостіна К. В. Дослідження співвідношення біологічного та паспортного віку студентської молоді за допомогою тестування</i> .....	20
<i>Верес О. В., Акіжанов М. К. Аналіз складових ефективності фізичної культури та масового спорту у контексті сучасних трансформацій</i> .....	21
<i>Воловик Н. І., Підвальна О. В. Роль фізичної активності в підтримці складу тіла, як важливого компонента оздоровчого фітнесу</i> .....	25
<i>Вржесневська О. І., Кузнецова Л. Б., Осіпова М. С. Аналіз викладання фізичної культури у дистанційному форматі – взаємодоповнення теорії та практики</i> .....	28
<i>Вржесневська Г. І., Вржесневський І. І., Величенко М. А. Свідоме та несвідоме у проблемному просторі сприйняття студентами впливів фізичного виховання</i> .....	30
<i>Вржесневська Г. І., Гарнусова В. В., Семененко В. П. Аспекти «тілесності» у формуванні ставлення студентів до фізичного виховання у дистанційному форматі</i> .....	33
<i>Вржесневський І. І., Янішевський Ю. В., Матієнко-Купріянов В. І. Місце інтересів у педагогічному процесі у контексті трансформації ролі педагога</i> .....	34
<i>Вржесневський І. І., Захарчук І. В., Суліпа О. В., Murad Fathloun Приховані сенси античної традиції фізичного виховання у контекстах олімпійської освіти</i> .....	36
<i>Гарнусова В. В., Бобр В. І. Впровадження передового досвіду організації освітнього процесу з фізичного виховання в умовах локдауну</i> .....	39
<i>Дейнеко І. В., Лукашова І. В., Бойченко С. В. Створення відповідного емоційного фону за допомогою вправ з комплексу берек (квач) у тренувальному занятті з футболу</i> .....	42
<i>Захарова О. В., Лопатюк О. В. Фізична підготовка в спеціальних медичних групах закладів вищої освіти</i> .....	45
<i>Ключніков Т. М., Акімова В. О., Орєсєва С. П. Основні чинники організації системи спортивної підготовки студентів-більярдистів НАУ</i> .....	49

<b>Крайовський В. Я., Панченко В. Ф., Захарчук І. Р.</b> Вплив існуючої системи фізичного виховання у закладах вищої освіти на рівень підготовки офіцерів запасу.....	51
<b>Курисько І. В., Ракитіна Т. І.</b> Потенціал розвитку студентського спорту у контексті маркетингового пошуку.....	53
<b>Латенко С. Б., Хімич І. Ю., Парахонько В. М.</b> Сучасні аспекти організації занять студентів спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах.....	55
<b>Лопатюк О. В., Захарова О. В.</b> Загартовування як складова здорового способу життя та реабілітації студентів у закладах вищої освіти.....	58
<b>Ляшенко М. М., Тигров О. О., Захарчук І. Р.</b> Проект “Інтелект нації. Шахова освіта” в Бучанському районі. Проблематика та перспективи.....	61
<b>Михайленко В. М., Журавльов С. О., Мохунько О. Д.</b> Організація навчального процесу та підвищення працездатності студентської молоді засобами рухової активності в період війни.....	64
<b>Орленко Н. А., Ракитіна Т. І., Шип Л. О.</b> Спортивні ігри як засіб фізичного розвитку працівників розумової праці на прикладі волейболу.....	66
<b>Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П.</b> Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні.....	68
<b>Остапенко О. І., Поздняков О. О., Козьменко В. А.</b> Зміст навчальної програми «Захист України» для закладів загальної середньої освіти в умовах війни.....	70
<b>Панченко В. Ф., Захарчук І. Р., Вістяк І. І.</b> Центри студентського спорту закладів вищої освіти та їх функціонування в умовах законодавчої невизначеності.....	73
<b>Півень М. І.</b> Компетентнісно орієнтована фізична і психофізіологічна підготовка курсантів-пілотів та її ефективність в умовах дистанційного навчання.....	79
<b>Полянничко О. М., Коротя В. В., Совгіря Т. М.</b> Психологічні страхи у дітей на початковому етапі підготовки плавців.....	82
<b>Саламаха О. Є.</b> Проблеми зі здоров'ям внаслідок малорухомого способу життя й відсутності фізичних тренувань на прикладі кісткової системи людини.....	84
<b>Скидан І. В., Гейченко С. П., Порадник С. Г.</b> Аналіз компонентів здоров'я сучасної молоді.....	88
<b>Ставрояни С. С.</b> Шахматы как социокультурный феномен в процессе развития ребёнка в школьном образовании.....	91
<b>Старостіна К. В., Пахомов В. І., Лукашова І. В.</b> Як йога допомагає боротися зі стресом під час війни.....	94
<b>Фотинюк В. Г.</b> Дослідження стану формування позитивного ставлення студентів ЗВО до здорового способу життя.....	95
<b>Цзоу Тяньхао, Радченко Л. О.</b> Олімпійський фонд культури та спадщини як складова діяльності МОК щодо розвитку культурно-освітньої складової сучасного олімпійського руху.....	98
<b>Череповська О. А.</b> Сучасні фітнес напрямки, як дієвий засіб роботи зі студентами спеціальних медичних груп.....	99
<b>Чеховська А. Ю.</b> Salsa як один з напрямів танцювальної аеробіки як засіб психоемоційного розвантаження для студентів НТУУ КПІ ім. Ігоря Сікорського.....	102
<b>Чиченьова О. М., Новікова І. В., Гришко Л. Г.</b> Інтерпретування мотиваційних потреб в руховій активності студентів для створення нової моделі фізичного виховання.....	105

6. Вінниченко О., Коваль О., Тимошенко Л., Ільницький М., Захарчук І. «Шахи. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів та закладів позашкільної освіти». - Т., 2017.-96 с.

7. Вінниченко О., Захарчук І. «Шахи для позашкільля та школи». Навчально-методичний посібник. – К., 2021. - 140 с.

*Михайленко В. М.,  
Журавльов С. О.,  
Мохунько О. Д.*

*Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

Війна — надзвичайно складний час для усіх. Це змінило все. Президент оголосив воєнний стан...Ще вчора страшним був корона-вірус, а вже сьогодні — війна. Ніхто навіть не замислювався над тим, що в ХХІ столітті ми житимемо в часи війни. Нечесної, безжалісної, нелюдяної... Навіть в таких страшних умовах, ми маємо дивитися з вірою вперед, з вірою у світле майбутнє. А майбутнє нашої країни — за креативною молоддю, яка навіть в умовах війни, адаптується та хоче здобувати знання.

Разом з тим роль освіти під час війни значно більша, ніж освітня. Спілкування студентів між собою допоможе їм відволіктися від трагічних подій, а студентам-переселенцям дасть можливість легше адаптуватися до нових умов.

Освітній процес має бути продовженим, бо кваліфіковані спеціалісти саме те що необхідно буде нашій країні, щоб якнайшвидше відбудуватись і повернутись до нормального життя.

Зараз ми всі переживаємо стрес. Наслідками цього на психічному рівні можуть бути порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації і своїх дій.

Ми повинні турбуватися про себе і студентів. Викладачам потрібно розуміти, що відбувається й давати те, чого здобувачам саме зараз не вистачає. Нам варто бути неупередженими, проявляти щирий інтерес, підтримувати, якщо ми можемо чимось допомогти, то запитувати про це у студентів. Зараз дуже важливо триматися разом, бути згуртованими, турбуватися одне про одного. Ми повинні акцентувати увагу на тому спільному, що в нас є

Найголовніше під час війни — атмосфера довіри, фактор, без якого навчання в кризових умовах не може бути успішним.

Освіта в умовах війни та відбудови вимагає значного коригування. Міністр освіти і науки зазначає, що лише за підсумками навчального року експерти зможуть оцінити, як війна вплинула на освітній процес. Наразі триває робота над його адаптацією та вдосконаленням у всіх закладах освіти.

У навчальних закладах розмірковують, як у найкоротші терміни випустити якомога більше фахівців, які будуть відновлювати країну

Нині ж студенти активно допомагають українським військовим. Студенти-кухарі готують їжу відразу на фронт, фізики збирають зарядні пристрої, фармацевти виготовляють ліки для військових, а психологи — вивчають практичну та посттравматичну психіатрію. В університетах, де запроваджено дистанційне навчання, розгортають гуманітарні штаби, а старші курси юридичних факультетів надають юридичні консультації переселенцям.

Воєнний стан, проте, відкоригував формат онлайн -освіти. Зокрема, навчання не відновлене в регіонах, де тривають активні бойові дії, а діти-біженці отримали змогу вчитися не тільки зі своїми викладачами, а також в інших ЗВО України та за її межами.

В регіонах, де зруйновано відповідну інфраструктуру, оголошується повітряна тривога, обстрілюють, навчання має відійти на другий план. Головну увагу слід зосередити на збереженні життя та психологічній підтримці студентів.

У місцевостях, де сьогодні не ведуться активні бойові дії, продовжує стабільно працювати інтернет, можна використовувати різні форми освітнього процесу: дистанційне чи комбіноване навчання, також студенти можуть самостійно використовувати будь-які електронні ресурси, як загальні, так і розроблені закладами освіти, іншими науковими та методичними установами.

Завдяки дистанційному навчанню більшість студентів змогли повернутися до більш-менш нормального життя, яке наповнене емоціями, почуттями, турботами, рутиною, якої всім так бракувало. Кожен зі студентів переосмислив власну дійсність за цей час.

У зв'язку з цим, виникає дефіцит енерговитрат, який необхідно компенсувати фізичними навантаженнями. Механізм захисної дії інтенсивних фізичних навантажень закладений в генетичному коді людського організму. Рухова активність регулює рівень обмінних процесів в організмі, фізичний стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Працюючі м'язи сприяють підтримці оптимального тонуусу ЦНС, функціонального стану рухового апарату, руху венозної крові та ін.

Згідно з дослідженнями фахівців, необхідність чергування праці та відпочинку є однією з фізіологічних особливостей людини. Режим праці та відпочинку базуються на науковому підґрунті з урахуванням фізіологічних закономірностей пристосування організму людини до умов трудової діяльності, а також особливостей конкретного виробничого процесу.

Спеціально організована рухова активність покращує не тільки функцію самої м'язової системи, але й усіх життєво важливих органів. Цей вплив реалізується завдяки переключенню рефлексів із м'язів на внутрішні органи. Вона є дієвим засобом попередження остеопорозу – системного захворювання скелету – через вплив на формування маси кісткової тканини. Механічна стимуляція кісткової тканини та фізичні навантаження на скелетні м'язи є одним із основним чинників, що визначають структуру кісток. Фізична активність підвищує таку стимуляцію і знижує рівень деформаційного потенціалу кісток. Позитивний вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я характеризується й тим, що з повторенням моторних навантажень рухова функціональна система стає більш міцною, надійною. Завдяки цьому адекватно розвивається м'язовий корсет, формується і зберігається правильна постава.

Залучення студентів до рухової активності, має на меті дві складові: по перше відволікти нашу молодь від психологічного стресу в умовах війни, по друге збільшити працездатність студентської молоді засобами спеціально організованої рухової активності.

В Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського» заняття проводяться в онлайн-режимі. Залучення студентів до рухової активності проводиться на кафедрі ТОС як під час проведення навчального процесу, так і за його межами, а саме: відновили роботу секції з різних видів спорту.

Розпочато тренувальний процес зі збірними командами нашого університету з таких видів спорту, як: фугзалу, скелелазіння, фугболу, волейболу, аеробіки і т.д. Нами було організовано і проведено два благодійні турніри з фугзалу і фугболу, кошти зібрані під час цих заходів, було переведено на потреби ЗСУ.

Хочеться побажати всім нам якнайшвидшої перемоги, а до тих пір – терпіння, стійкості й не забувати допомагати тим, хто цього потребує. Слава Україні! Слава ЗСУ! Все буде Україна!

*Орленко Н. А.,  
Ракитіна Т. І.,  
Шип Л. О.*

*Національний авіаційний університет, Київ, Україна*

## **СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПРАЦІВНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ**

*Волейбол* – це спортивна гра з м'ячем між двома командами, у складі кожної з яких налічується 6 гравців. Мета гри – перебити м'яч через сітку таким чином, щоб він упав на майданчик суперника, не порушуючи при цьому правил гри.

Вважається, що волейбол виник завдяки Вільяму Дж. Моргану, викладачеві фізичного виховання одного з коледжів Холіока (США). У 1895 році на одному зі своїх уроків він підвісив сітку (приблизно на висоті 2 метри) і запропонував своїм учням перекидати через неї баскетбольну камеру. Отриману гру Морган назвав «Мінтонет».

Під час гри в волейбол діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є не оброблення стандартних навичок, а творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування волейболу є ефективним засобом розвитку творчого мислення людини.

На нашу думку, у зв'язку з розвитком науково-технічного прогресу, був здійснений великий стрибок у бік комп'ютеризації всіх галузей життя. Це призвело до постійного збільшення працівників розумової праці та підвищення розумово-психічних навантажень і часу, проведеного за комп'ютером.

Тому, виникає проблема зміцнення здоров'я даного контингенту людей, який з ростом процесу комп'ютеризації стає все більш викликаним у суспільстві. І, в першу чергу, це стосується студентів, які не займаються у вищих навчальних закладах або спеціалізованих факультетах з фізичного виховання та спорту.

Проте, залишається відкритим питання, які засоби фізичного виховання є найбільш доцільними для студентів, що до того ж проводять велику кількість часу за комп'ютером. Кожен студент, який усвідомлює важливість фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, найбільш для нього відповідний. І досить великий відсоток студентів вибирає саме волейбол.

Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей студентів. Великий діапазон використання засобів і методів волейболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості.

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є