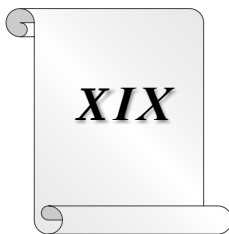


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КПІ»  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ**

Матеріали XIX Міжнародної науково-методичної  
конференції

13-14 червня 2024 р.



Київ 2024

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51431

**Фізичне виховання в контексті сучасної освіти:** Матеріали XVIII Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2024. – 98 с.

*Затверджено НМРР ФЛСК НАУ (протокол № 6 від 7 червня 2024 р.)*

Містить матеріали щодо організації і методики викладання фізичного виховання у ЗВО в умовах трансформацій інформаційного суспільства та вимушеного дистанційного формату навчання. 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, Німеччини, Казахстану, Китаю, Тунісу, Хорватії, України.

**Голови організаційного комітету:** Вржесневський І. І., Тигів О. О.

**Організаційний комітет:**

Вржесневська Г. І., Захарчук І. Р., Семененко В. П., Хімич І. Ю.

**Редакційно-підготовча група:**

Вржесневська Г. І., Гарнусова В. В., Орленко Н. А.

© Національний авіаційний  
університет, 2024

### ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Bobr V., Starostina K.</b> Post-traditional model of physical education and student sports in the context of the pedagogy of physical efforts.....                                                                                                     | 5  |
| <b>Boyko H. L., Kozlova T. G., Sharafutdinova S. U.</b> Preservation of mental health of youth in the conditions arising from the russian-ukrainian war.....                                                                                              | 6  |
| <b>Dakal N., Smirnov K., Cherevychko O.</b> Recreational swimming and its impact on the health of student youth.....                                                                                                                                      | 8  |
| <b>Havrylova N., Mokhunko O.</b> Development of physical qualities of second-year students by means of introducing outdoor games during football classes at the National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kiev Polytechnic Institute".....  | 10 |
| <b>Syrovatko Z., Abramov S., Zubko V.</b> The health effect of sports on the emotional state of students in the fight against stress .....                                                                                                                | 13 |
| <b>Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Білоконь В. П.</b> Причини та профілактика спортивного травматизму у студентів під час практичних та самостійних занять руховою активністю та спортом в КПІ ім. Ігоря Сікорського.....                               | 15 |
| <b>Акімова В. О., Оржеєва С. В., Порадник С. Г.</b> Аналіз особистісного профілю переживання кризи у студентів зов під час сесії.....                                                                                                                     | 17 |
| <b>Бобр В. І., Ракитіна Т. І.</b> Аналіз стресових та пост стресових станів студентської молоді під час негативних впливів антропогенного характеру.....                                                                                                  | 20 |
| <b>Величенко М. А., Скидан І. В., Зданевич-Михайловська В. П.</b> Особливості підготовки баскетболістів закордоном і в Україні.....                                                                                                                       | 21 |
| <b>Воловик Н. І., Підвальна О. В.</b> Застосування фітнес-йоги для навчання стресостійкості в закладах вищої.....                                                                                                                                         | 25 |
| <b>Вржесневський І. І., Оробець С. П., Курисько І. В.</b> Роль і місце особистого рухового досвіду студентів у проблемній площині фізичного виховання.....                                                                                                | 27 |
| <b>Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Гарнусова В. В.</b> Аналіз елементів самооцінки психофізичних показників студентів I курсу НАУ.....                                                                                                           | 29 |
| <b>Вржесневський І. І., Орленко Н. А., Величенко М. А.</b> Педагогічний базис викладача фізичного виховання у контексті професійного самовдосконалення.....                                                                                               | 30 |
| <b>Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Ускова С. М.</b> Вплив негативних факторів на здоров'я здобувачів вищої освіти .....                                                                                                                                      | 33 |
| <b>Дейнеко І. В., Гарнусова В. В., Турчина Н. І.</b> Формування у студентів усвідомленого ставлення до фізичного вдосконалення (на прикладі врахування показників індивідуального стану на період проходження студентами нау тест-індексу «Комфорт»)..... | 35 |
| <b>Демиденко М. О.</b> Визначення психофізіологічного профілю людини, яка перебуває в умовах стресу.....                                                                                                                                                  | 41 |
| <b>Добровольський В. Е., Зеніна І. В., Шишацька В. І.</b> Виявлення ролі психологічної підготовки в спортивній гімнастиці.....                                                                                                                            | 43 |
| <b>Захарчук І., Суліна О.</b> Нариси з історії шахів у світі та Україні-русі.....                                                                                                                                                                         | 45 |
| <b>Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В.</b> Вивчення шляхів оптимізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти .....                                                                                                                       | 46 |
| <b>Зеніна І. В., Качалов О. Ю., Бурлака І. В.</b> Вплив фізичних навантажень на розумову працездатність здобувачів вищої освіти .....                                                                                                                     | 49 |
| <b>Михайленко В. М., Журавльов С. О., Мартинов Ю. О.</b> Методи і засоби фізичної підготовки студентів скелелазів початкового та середнього рівнів підготовки.....                                                                                        | 50 |
| <b>Михайленко В. М., Мартинов Ю. О., Сога С. М.</b> Виховання морально-вольових якостей у здобувачів вищої освіти засобами і методами фізичного виховання .....                                                                                           | 54 |

|                                                                                                                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Міщук Д. М., Цзоу Тяньхао, Коробейнікова Л. Г.</b> Нейродинамічні характеристики висококваліфікованих фехтувальниць.....                                                                       | 57 |
| <b>Міщук Д. М.</b> Стресостійкість як прояв індивідуально-типологічної особливості людини.....                                                                                                    | 59 |
| <b>Назимок В. В., Гаврилова Н. М.</b> Техніко-тактична майстерність в боксі.....                                                                                                                  | 60 |
| <b>Назимок В. В., Мартинов Ю. О.</b> Кругове тренування в боксі.....                                                                                                                              | 63 |
| <b>Орленко Н. А., Коротя В. В., Совгіря Т. М.</b> Дослідження психологічного аспекту в професійній підготовці авіаційних фахівців.....                                                            | 66 |
| <b>Панченко В., Захарчук І.</b> Аналіз застосування окремих індикаторів ефективності впровадження стратегії національно-патріотичного виховання в Україні в ході її реалізації.....               | 67 |
| <b>Радченко Л., Єрмолова В., Кріль І.</b> Технологія проєктування реалізації культурно-освітніх програм як складової розвитку олімпійського руху в країні .....                                   | 75 |
| <b>Романюк М. В.</b> Тривожність футболістів у спортивних змаганнях .....                                                                                                                         | 76 |
| <b>Саламаха О. Є., Обезюк Т. К., Кузьменко Н. В.</b> Дисбаланс двох найбільших ендокринних органів людини, як причина появи системного запалення та більшості хвороб.....                         | 78 |
| <b>Скидан І. В., Лукашова І. В., Шип Л. О.</b> Виховання морально-вольових і психологічних якостей засобами фізичного виховання у майбутніх соціальних працівників.....                           | 81 |
| <b>Тигів О., Захарчук І., Рибченко О.</b> Проведення спортивних змагань з шахів серед студентів в Україні в умовах війни Тривожність футболістів у спортивних змаганнях .....                     | 84 |
| <b>Тимчик С. Г.</b> Сучасні вимоги щодо проведення змагань з інтелектуальних видів спорту. турнір з шахів боксу.....                                                                              | 86 |
| <b>Фотинюк В. Г.</b> Технологічні засади та педагогічні умови формування здорового способу життя у студентів ЗВО .....                                                                            | 88 |
| <b>Хіміч І. Ю., Латенко С. Б., Парахонько В. М.</b> Практичні аспекти покращення якості пульмонологічної реабілітації хворих на хронічні обструктивні захворювання легень (ХОЗЛ).....             | 91 |
| <b>Чеховська А. Ю.</b> Використання можливостей аеробіки як методу подолання стресу під час війни в процесі навчання в закладах вищої освіти Тривожність футболістів у спортивних змаганнях ..... | 94 |
| <b>Чиченьова О. М. Новікова І. В. Лукачина А. В.</b> Ментальне і фізичне здоров'я нації це особливий вклад у розвиток майбутньої європейської держави.....                                        | 96 |

**Висновки:** 1. Застосування, вдосконалення та розробка індивідуальних програм фізичної реабілітації за рекомендаціями NICE є перспективним напрямком в підвищенні ефективності лікування пацієнтів з ХОЗЛ.

2. Людям із хронічною обструктивною хворобою легень (ХОЗЛ), які мають супутнє ожиріння, скелетно-м'язову чи неврологічну патологію, важко виконувати фізичні вправи на землі, але доказово ефективними є тренування у воді для покращення якості життя цієї категорії хворих.

3. Комплексна програма легеневої реабілітації пацієнтів з ХОЗЛ повинна включати індивідуальні комплекси фізичних вправ, мати тривалість щонайменше 6 тижнів, проводитись двічі на тиждень під наглядом фізичного терапевта, включати визначену, структуровану освітню програму.

#### **Список використаних джерел**

1. Крахмалова О.О. Пульмонологічна реабілітація хворих на хронічне обструктивне захворювання легень. / О.О. Крахмалова, Д.М. Калашник, І.В. Талалай. Український пульмонологічний журнал. 2013. № 1. С. 63–70.

2. Майстрок М.І. Фізична реабілітація хворих на хронічне обструктивне захворювання легень. Рівне. 2018. С. 18–80.

3. Тимрук-Скоропад К., Сидорик Н. Хронічне обструктивне захворювання легень у запитаннях і відповідях / К. Тимрук-Скоропад, Н. Сидорик. Журнал «Фармацевт Практик». 2017. № 11. С. 22–23.

4. Global strategy for the diagnosis, management and prevention of COPD (2017 report). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, 2017. 123.

5. Nakaz MOZ Ukraini № 555 27.06.2013. «Pro zatverdzhennya ta vprovadzhennya mediko-tehnologichnih dokumentiv zi standartizatsії medichnoї dopomogi pri hronichnomu obstruktivnomu zahvoryuvanni legen'». Kiїв, 2013.

*Чеховська А. Ю.*

### **ВИКОРИСТАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ АЕРОБІКИ ЯК МЕТОДУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

24 лютого 2022 року став найстрашнішим днем для України – Росія оголосила війну Україні. Війна забрала незліченну кількість життів та зруйнувала психіку людей. Постійний перегляд страшних новин, звуки вибухів, повітряна тривога, окуповані міста та області, страшні звістки про смерті українців: військових, мирних жителів серед яких багато маленьких дітей – все це негативно впливає на нервову систему. Щоб зберегти фізичне, а особливо психічне здоров'я, потрібно розвивати стресостійкість. Це поняття є особливо актуальним під час війни. Найбільш вразливими до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є підлітки та молодь, особливо вразлива категорія – це студентська молодь.

Фізичне виховання молоді в Україні було задеклароване як пріоритетний напрям державної молодіжної політики й обов'язкова складова освіти усіх рівнів. Ведення здорового способу життя важливе для кожної людини, і в першу чергу – для студентської молоді. Загалом нормою рухової активності студентів є 8–10-годинний обсяг фізичної активності на тиждень. Дотримання такого обсягу фізичних навантажень дозволило б запобігти фізичній деградації студентської молоді, особливо після довготривалого дистанційного навчання, посилює б мотивацію на ведення здорового способу життя та сприяло б подоланню стресу.

Ситуація, що існує в нашій країні стосовно здоров'я здобувачів вищої освіти потребує пошуку ефективних засобів оздоровчої фізичної культури. Зараз

актуальною є оздоровча та реабілітаційна спрямованість навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти, яка сприятиме емоційній релаксації здобувачів вищої освіти.

Часто мотивовані студенти віддають майже увесь свій час навчанню, у тому числі нехтуючи активним дозвіллям: рухливими іграми на свіжому повітрі, походами на природу, заняттями спортом, спілкуванню з однолітками в реальному житті, а не в онлайні тощо. При цьому вони забувають важливу істину: низький рівень фізичної активності і підготовленості все ж не дозволить особистості реалізувати власні здібності й виконати своє соціальне призначення у повній мірі.

Стресу під час навчання можна уникнути. Один з дієвих способів – заняття аеробними вправами, зокрема аеробікою. Завдання, що вирішує аеробіка – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, психопрофілактика, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів.

Значна кількість студентів, в основному дівчата, надають перевагу заняттям аеробікою, яка стала популярною серед різних верств населення. Заняття аеробікою містять у собі елементи різних танцювальних культур: джазу, фанку, хіп-хопу, зумбі, соціальних танців таких, як сальса та бачата. Слід зазначити, що домінантний компонент всіх занять – це ритм. Музичність аеробіки найбільш повно відповідає фізіологічним та психологічним особливостям жіночого організму. Задоволення від ритмічних рухів та вправ супроводжується значними змінами в організмі, поліпшенням дихання, кровообігу серцево-судинної системи. Тренінг силового спрямування більше задовільнить потреби хлопців на заняттях, принесе задоволення від занять та допоможе набутти атлетичної статури.

Пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя та подоланню стресу є одним із важливих завдань сьогодення. Все більш широкого розповсюдження у різних навчальних закладах, зокрема школах і ЗВО, спортивних клубах набувають різні види аеробіки.

Загальновідомо, що через приблизно 3 тижні після початку занять аеробікою покращується загальний настрій, відступає тривога, поліпшується сон, знижується стомлюваність. Аеробні тренування знижують рівень стресу, є профілактикою депресії.

Позитивний психологічний вплив фізичних навантажень на тих, хто займається, сприяє покращенню розумової активності, наполегливості в праці, впевненості, емоційної стійкості, самоконтролю, ефективності праці, відчуття благополуччя та зниженню нервового напруження, відчуття гніву, тривожності, депресії, головного болю.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку нових оздоровчих методик з аеробіки для здобувачів вищої освіти та застосування їх у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти з метою зацікавлення та залучення студентської молоді до занять фізичною культурою з наступним вивченням ефективності впливу аеробіки на їх здоров'я.