



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. Ярмолюк. 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. Ярмолюк.

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

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



У процесі фізичного виховання екологічна освіченість дозволяє здобувачам використовувати природні чинники для зміцнення здоров'я, проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, режиму харчування, тренувань, проведення дозвілля, відновлення розумової і фізичної працездатності.

Література:

1. Грибан ГП. Проблеми екології у фізичному вихованні. Житомир: Рута. 2008. 182 с.
2. Демешкант НА. До проблеми формування екологічної свідомості. *Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф.* К.: НАУ. 2005:129–131.
3. Зіновчук НВ. Екологічна політика в АПК: економічний аспект. Львів. Львівський держ. аграр. ун-т. ННБК «АТБ». 2007:9–11.
4. Романчук ЛД, Федонюк ТП, Хант ГО. Радіомоніторинг рослинної продукції та ґрунтів Полісся у віддалений період після катастрофи на Чорнобильській АЕС. *Регуляторні механізми в біосистемах.* 2017;8(3):444–454.
5. Grygoriy P. Griban, Ivan M. Okhrimenko, etc. Ecological education and its relationship with students' health. *Wiadomości Lekarskie* 2022. Olume LXXV, issue 2, february 2022: 524-531. DOI: 10.36740/WLek202202136.
6. Romanchuck LD, Fedonyuk TP, Fedonyuk RG. The model of landscape vegetation influence on the mass transfer processes. *Biosystems Diversity.* 2017;25(3):203–209.

РУХЛИВА ГРА ЯК ФОРМА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гулько Т.Ю.,

 0009-0009-5108-6362

Верецун В.А.,

Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна

Вступ. Рухлива гра – особлива форма рекреаційної діяльності. Вона є свідомою в людини та спрямованою на досягнення поставленої мети – популяризувати рухову активність і забезпечувати активний відпочинок. Саме тому рухливі ігри посідають чільне місце як у фізичному вихованні, так і в фізичній рекреації. Адже, результатом рухової гри є емоційний драйв і перезавантаження діяльності. Завдяки цьому рухливі ігри, особливо з елементами змагання, повністю відповідають забезпеченню рухових потреб організму людини.

Мета дослідження – визначення особливостей організації і ролі рухливих ігор як форми рекреаційної діяльності людини.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури щодо з'ясування сутності та змісту поняття «рухлива гра», спостереження та дослідження ролі рухливих ігор на фізичний розвиток людини, зокрема студентів, анкетування.



Результати дослідження та їх обговорення. У практиці фізичної рекреації широко використовуються різноманітні рухливі ігри: народні рухливі ігри, змагальні ігри, які мають свою історію розвитку.

Аналіз і узагальнення наукової літератури засвідчує, що сутність поняття «гра» досить різноаспектна і багатогранна. Існує чимало трактувань його визначення. Більшістю науковців гра пояснюється як певна діяльність людини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб у русі [2, с. 100], а також як ефективна форма фізичного виховання та розвитку всебічно розвиненої особистості [2]. Деякі вчені (Вільчковський У.С. [1], Скуратівський В.Г. [4], Страковська В.Л. [5]) поняття «гра» трактують як форму рекреаційної діяльності, розкриваючи її роль як виду і методу рухової активності.

Скуратівський В. у своїх працях зазначає, що рухливі народні ігри розкривають історію українського народу, вчать любити свій народ і його традиції, розвивають розумові здібності. «Для багатьох дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки» [4, с. 14].

Сухомлинський В.О. своєю творчістю акцентував увагу на тому, що дитяча радість є могутнім стимулом формування естетичних, моральних та фізичних якостей людини. «Турбота про здоров'я дитини – це найважливіша мета вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у їх сили» [6, с. 26]. У педагогічній творчості В.О. Сухомлинського чільне місце посідають питання фізичного виховання та охорони здоров'я дітей. Вчений був активним шанувальником рухової активності та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання.

Як свідчать праці видатних вітчизняних педагогів (Сухомлинського В., Короленка В., Савченко О. та інших) рухливі ігри є природною біологічною потребою в русі, ступінь задоволення якої визначає стан фізичного розвитку організму людини. Бальсевич В.К., Апанасенко Г.П., Войтенко В.П., Вільчковський Е.С. вважають, що правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта.

У педагогічній літературі гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності людини, де творчо прямо або посередньо відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). Ігри, у яких яскраво виявлена роль рухів, носять загальне умовне найменування «рухливих ігор» [3, с. 131].

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок, або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей різного шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання [1, с. 23-24].

При правильній організації гри учасники набувають навичок культурної поведінки, унаслідують традиції української культури, у них формуються взаємини і



почуття високої відповідальності за свою поведінку. Гра є також одним з найкращих засобів активного відпочинку, бо саме вона виконує основні завдання фізичної рекреації.

Результати наукових досліджень, досвід педагогічної роботи та особисті спостереження підтверджують, що рухливі ігри відіграють роль не лише як рухлива активність, а й оздоровчо-рекреаційну, освітню, розвивальну та виховну.

Оздоровчо-рекреаційна роль рухливих ігор полягає в тому, що вони позитивно впливають на формування, зміцнення та збереження здоров'я людини, профілактику захворювань, а також сприяють гармонійному розвитку особистості, формують правильну поставу та загартовують організм.

Великий оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року [4, с. 65].

Висновки. Рухлива гра – одна з форм рекреаційної діяльності людини. Саме тому питання розкриття ролі рухливих ігор у житті людини є важливим і необхідним в часи, коли молодь страждає від малорухливого способу життя. Рекреаційний потенціал рухливих ігор є надзвичайно великим, але мало дослідженим, та потребує більш детальнішої характеристики, а також упровадження в практичну діяльність..

Література:

1. Вільчковський УС. Рухливі ігри в дитячому садку. К.: Радянська школа, 1999. 210 с.
2. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Мороз ЮМ. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Витоки педагогічної майстерності*. 2018;21:130-3.
4. Скуратівський В. Український народний календар. К.: Мистецтво, 2013. 112 с.
5. Страковська ВЛ. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей. К.: Нова школа, 2010. 216 с.
6. Сухомлинський В. Серце віддаю дітям. К.: Дивосвіт, 2020. 112 с.

ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ФІТНЕС ТРЕНЕРІВ: ОЦІНКА ПЕРЕВАГ І НЕДОЛІКІВ У КОНТЕКСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФКІС

Дерій В.С.,

 0009-0000-3288-2886

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Рекреаційний фітнес є відносно новим напрямом у вітчизняній фізичній культурі [3], і одним з ключових питань його розвитку є кадрове забезпечення [8]. Конкуренція на сучасному ринку, різноманітність фітнес-послуг та зростаючі вимоги