

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ІВАНА ФРАНКА**

**ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ  
імені С.П. КОРОЛЬОВА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
V Всеукраїнської науково-практичної  
конференції**

**28 листопада 2023 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2023**

УДК 796.011.3

©А 43

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Житомирського державного університету імені Івана Франка від 27 грудня 2023 року, протокол № 22*

**Головний редактор:**

*Грибан Григорій* – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Редакційна колегія:**

*Пронтенко Костянтин* – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту С.П. Корольова;

*Мичка Іван* – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

*Ткаченко Павло* – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

*Жуковський Євгеній* – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка;

**Рецензенти:**

*Пронтенко Костянтин* – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова;

*Ткаченко Павло* – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

*Крук Микола* – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Державного університету «Житомирська політехніка».

**Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві:** збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 190 с.

У збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування, формування здорового способу життя, культури здоров'я. Доведено, що підвищення виховних можливостей фізичної культури потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери здобувачів – бути здоровими. Щоб допомогти здобувачам знайти себе у нових умовах, оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, які є результатом самостійного і критичного осмислення фактів та інформації, а й також необхідні практичні уміння і навички, що призначені допомагати вирішувати проблеми збереження здоров'я, підтримувати високу працездатність та оволодіння фізкультурно-оздоровчими компетентностями необхідними в подальшій професійній діяльності. Збірник містить матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 28 листопада 2023 року).

УДК 796.011.3

©А 43

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, цитат, власних імен, посилань на літературні джерела та інші відомості відповідають автори публікації.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

<b>Косменюк Д.В., Жуковський Є.І., Шищук Л.М. УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–11 КЛАСІВ.....</b>	<b>89</b>
<b>Красова І. В., Марченков М. К., Доценко Ю. М. ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ЯК КЛЮЧОВОГО АСПЕКТУ У ФОРМУВАННІ СТІЙКОГО СПОРТИВНОГО ІНТЕРЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.....</b>	<b>92</b>
<b>Криворучко С.С., Мичка І.В., Скорий О.С. ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ.....</b>	<b>95</b>
<b>Кувалдіна О., Сидоров Д. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....</b>	<b>99</b>
<b>Кувалдіна О., Шпаковська Н.О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ «КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>103</b>
<b>Кужельний С.А., Кужельний А.В., Кудін С.Ф. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСЕРІВ.....</b>	<b>106</b>
<b>Куземчик Є.А., Жуковський Є.І., Бондарук О.О. ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>	<b>108</b>
<b>Кузьмінський Я.В., Жуковська М.О., Шищук Л.М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 10–12 РОКІВ В ПОЗА НАВЧАЛЬНИЙ ЧАС.....</b>	<b>110</b>
<b>Логвиненко С.С., Мазяр В.С. ДОСТУПНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>113</b>
<b>Луцаїна І.С., Гарлінська А.М., Саранча М.П., Калатинець Р.В. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....</b>	<b>120</b>
<b>Луцаїна І.С., Оксентюк Я.Р., Саранча М.П., Саверський В.В., Пасічак В.С. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>	<b>123</b>
<b>Нагорний О.Р. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>126</b>

2. Дем'яненко, І.В. Вплив позаурочних занять з футболу на фізичну підготовленість дітей середніх класів : за спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура), освітньою програмою «Середня освіта (фізична культура)». Київ : НУФВСУ, 2022. 62 с.

3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Авт.: О. С. Педан, Г. А. Коломoeць, А. А. Боляк та ін. 2002, Київ : Мін. освіта Укр. 291 с.

4. Москаленко Н.В., Сороколit Н.С., Турчик І.Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5 (113). С. 223–228.

5. Островський В.В., Грибан Г.П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 111–113.

6. Похлебіна Н.О. Жіночий футзал у системі занять фізичною культурою. Проблеми формування здорового способу життя у молоді : зб. матеріалів X Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів з міжнар. участю, Одеса, 29 верес. 1 жовт. 2017 р. Одес. нац. акад. харч. технологій ; гол. ред. Б. В. Єгоров. Одеса, 2017. С. 39.

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ**

**Кувалдіна О.В., Сидоров Д.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова*

*Анотація.* У дослідженні розглянути вплив використання засобів спорту на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні в умовах сьогодення.

*Ключові слова:* внутрішньо переміщені особи, засоби спорту, футбол, психофізіологічний стан, тривожність.

*Актуальність теми дослідження.* Внаслідок складної воєнної, соціально-політичної та економічної ситуації в українському суспільстві з'явилися значна кількість людей, вимушених залишати місця свого постійного проживання. Кількість внутрішньо переміщених осіб за даними Міністерства соціальної політики України станом на 3 січня 2023 року становить 4857200 осіб, з яких понад 3,5 млн. осіб перемістилися після 24 лютого 2022 року. Схвалено розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 312-р «Стратегія державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року», яка передбачає створення умов для отримання психологічної допомоги і реабілітації внутрішньо переміщених осіб, зокрема дітей та організації психосоціальної підтримки на робочому місці для осіб, що працевлаштувалися за новим місцем проживання, а також залучення внутрішньо переміщених осіб до занять активністю та спортом, як засобу психічного та фізичного здоров'я.

Проблема відновлення здоров'я після перенавантаження організму, пов'язаного з воєнним станом, потребує реабілітаційних заходів та певних

методик використання вправ для відновлення організму [3]. Щоб відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують постраждалих до реабілітаційних заходів, а головне активізації вольової сфери, сили волі для занять фізичними вправами [2]. Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок. Особливе місце серед засобів відновлення чоловіків займає футбол.

Футбольні проєкти в Україні ще не мають стабільної форми, постійно реформуються, щоб знайти найкращі можливості об'єднати членів суспільства, в тому числі переселенців. Попри існування значної кількості футбольних клубів та асоціацій, які приймають футбольні проєкти («Play away, play everywhere», «Відкриті уроки футболу», «Навколо футболу», «Unite for piece» та ін.) вплив занять футболом на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні досліджено недостатньо [1], і деякі аспекти потребують уточнення та доповнення.

*Мета.* Дослідити вплив засобів спорту на психофізіологічний стан ВПО в Україні.

*Результати дослідження та їх обговорення.* У дослідженні взяли участь п'ятнадцять осіб, які вимушено перебувають в місті Ужгород, покинувши місця їх постійного помешкання (Миколаїв та Херсон) через війну в Україні. Всі учасники є кваліфікованими спеціалістами з інжинірингу, чоловічої статі, віком від 25 до 42 років, які мають різний рівень фізичної підготовленості та не мають відхилень у стані здоров'я, всі вони надали письмову згоду на участь. Дослідження проводилось з лютого по серпень 2023 року, група займалася фізичними вправами два рази на тиждень, використовуючи засоби футболу (вправи спрямовані на розвиток координації (контроль м'яча), витривалості, сили, гнучкості та швидкості, змагальної діяльності) під керівництвом кваліфікованого тренера з футболу. Були проведені опитування щодо визначення мотивів занять спортом (методика В.І. Тропнікова), опитування для визначення рівня тривожності (методика Спілбергера-Ханіна), тести фізичних здібностей на початку та наприкінці дослідження [4, 5].

Для визначення бігової спритності учасників використовувалася тест «квадрат» (10x10), що передбачає біг вперед лицем, вперед спиною і приставним боком (правим та лівим плечем), змінюючи напрямок та положення тіла під час проходження кожної сторони квадрату за мінімальний час. Динаміка результатів представлена в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати виконання тесту «квадрат» ВПО (n=15)**

Тест	На початку дослідження		В кінці дослідження		t	t <sub>кр</sub> , α=0,05
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
«Квадрат» (10x10)	8,23	0,82	6,45	0,54	7,12	2,14

Динамічну рівновагу спортсменів оцінювали за допомогою тесту «баланс» (рис.1), стоячи на правій нозі на стартовій точці потрібно стрибати на мітки змінюючи ногу та утримувати статичне положення впродовж п'яти секунд.

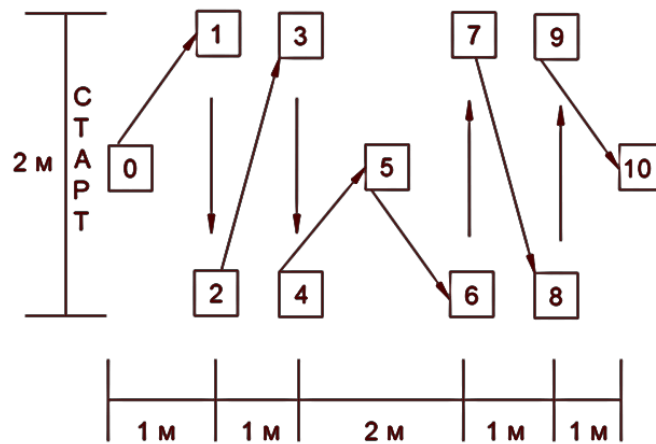


Рис. 1. Схема виконання тесту «баланс»

Динаміка результатів тесту «баланс» учасників дослідження представлена в табл. 2.

Таблиця 2

Результати виконання тесту «баланс» ВПО (n=15)

Тест	На початку дослідження		В кінці дослідження		Критерій Вилкоксона, $W$	$W_{кр}, a=0,05$
	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$		
«Баланс» (кількість правильних виконань)	8,5	2,4	6,3	0,25	25,5	26

За допомогою методики Спілбергера-Ханіна, досліджувалась динаміка психологічного стану тривожності. Шкала оцінювання: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока. Результати рівня ситуативної тривожності (СТ) ВПО представлені в табл. 3.

Таблиця 3

Результати рівня СТ ВПО (методика Спілбергера-Ханіна) (n=15)

Рівень СТ	На початку дослідження			В кінці дослідження		
	$\bar{x}$	$S$	Кількість, (%)	$\bar{x}$	$S$	Кількість, (%)
Низький	19,6	3,2	11 (73)	17,4	6,4	11 (73)
Помірний	32,5	4,7	2 (13,5)	37,3	0,3	3 (20)
Високий	48	1,2	2 (13,5)	52	0	1 (7)

Результати рівня особистісної тривожності (ОТ) учасників дослідження представлені в табл. 4.

Таблиця 4

**Результати рівня ОТ ВПО (методика Спілбергера-Ханіна) (n=15)**

Рівень особистої тривожності	На початку дослідження			В кінці дослідження		
	$\bar{x}$	<i>S</i>	кількість, (%)	$\bar{x}$	<i>S</i>	кількість, (%)
Низький	0	0	0	0	0	0
Помірний	43,0	1,0	5 (33,3)	38,6	5,4	8 (53,3)
Високий	59,4	10,4	10 (66,7)	52,5	4,2	7 (46,7)

Результати опитування за методикою В.І. Тропнікова (щодо вивчення мотивів занять спортом) представлені в табл. 5.

Таблиця 5

**Результати опитувань ВПО щодо визначення мотивів занять спортом (методика В.І. Тропнікова) (n=15)**

№ п/п	Мотиви	Кількість учасників на початку дослідження, %	Кількість учасників в кінці дослідження, %
1	Фізичної досконалості	12,2	15,2
2	Естетичного задоволення	12,1	16,4
3	Престижу	10,9	8,0
4	Розвитку характеру	10,4	11,5
5	Спілкування	10,3	12,3
6	Поліпшення самопочуття	9,3	9,5
7	Матеріальні блага	9,0	4,0
8	Колективізму	8,4	10,2
9	Корисних умінь	6,7	4,2
10	Потреби у схвалені	6,3	4,2
11	Пізнання	4,4	4,5

*Висновки.* За результатами дослідження встановлено, що у учасників дослідження, які є ВПО України, після занять з використанням засобів футболу впродовж шести місяців покращився психофізіологічний стан. Змінились мотиви до занять спортом, найбільший приріст набули мотиви до занять спортом: естетичного задоволення (4,3 %), фізичної досконалості (3,0 %) та спілкування (2,0 %), що обумовлює зміцнення усвідомленої спрямованості на більш доцільні мотиви. Падіння показників продемонстрували мотиви: матеріальних благ (5 %), престижу (2,9 %), корисних вмінь (2,5 %) та мотив потреби у схвалені (2,1 %). На 7 % скоротилась кількість учасників, що мають

високий рівень ситуативної тривожності, а також на 20 % скоротилась кількість учасників, що мають високий рівень особистісної тривожності. Статистично достовірно покращились рівень розвитку спритності та витривалості на 22 % ( $\square \leq \square_{кр}$ ), координації на 26 % ( $\square \leq \square_{кр}$ ).

#### Список літературних джерел

1. Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як спосіб зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція. За ред. Я.Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2023. С. 13–16.

2. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.

3. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Дзензелюк Д.О. та ін. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. Зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон, 2011. С. 97–101.

4. Маслюк А.М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості [Електронний ресурс]; Психологічний часопис: збірник наукових праць. За ред. С.Д. Максименка. № 2 (6). Вип. 6. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2017. С. 57–69.

5. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Молода спортивна наука України. 2022. 9 (1). С. 232–238.

6. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею. Молода спортивна наука України. 2003. № 7, т. 2. С. 389–392.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ СТИЛЮ «КІОКУШИНКАЙ» НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Кувалдіна О.В., Шпаковська Н.О.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова*

*Анотація.* В дослідженні ми порівняли класичну та авторську програму підготовки спортсменів в кіокушинкай карате.

*Ключові слова:* кіокушинкай карате, фізична підготовка, техніка, спортсмен.

*Актуальність.* Карате – це різноманітний вид бойових мистецтв, що набув великої популярності у всьому світі, включаючи Україну. Різні стилі карате поєднують спортивний, прикладний і традиційний напрям. Один із найвідоміших і важких стилів – це кіокушинкай, який підкреслює активний і контактний підхід до тренувань та змагань. Цей стиль сприяє розвитку фізичної



Наукове видання

**Збірник наукових праць  
V Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

28 листопада 2023 р.

Комп'ютерна верстка – Г. П. Грибана

Відповідальний за випуск І. В. Мичка

Підписано до друку 28.12.23. Формат 60x90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 8,40. Обл. вид. арк. 8.33. Наклад 100. Зам.

---

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Свідоцтво про державну реєстрацію:

серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.

електронна пошта (E-mail): [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua)