

Міністерство освіти і науки України
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Навчально-науковий інститут фізичної культури,
спорту і здоров'я

Федерація легкої атлетики Черкаської області

Федерація баскетболу Черкаської області



**«Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп
населення»**

Збірник наукових праць за матеріалами
VII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

(4 грудня 2025 року)

Черкаси - 2025

Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 4 грудня 2025 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2025. – 158 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В. відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.і с. Фролова Л.С.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Спрягайло О. В. (заступник голови) – к.б.н., професор, проректор з наукової та інноваційної діяльності;

Нечипоренко Л. А. (заступник голови) – к.п.н., доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я;

Каленіченко О. В. (секретар) – к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Безкопильний О.О. – д.п.н., професор кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Коваленко С.О. – д.б.н., професор кафедри спортивних дисциплін

Пустовалов В.О. – к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор

Гречуха С.В. - к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	6
-----------------------	---

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БИЛИНА І.М. Роль вчителя фізичної культури у формуванні позитивної мотивації до занять спортом	9
БИЛИНА І.М. Теоретичні основи оцінювання фізичної підготовленості учнів у системі НУШ	12
ДОБРА Д. Ю., ГУНЬКО П. М., ПАЛІЧУК Ю.І. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів з різним рівнем фізичної підготовленості до активної рухової діяльності	15
КАЛЕНІЧЕНКО О.В., ДЗЮНИК І.С., ГОРДІЄНКО О.І. Концептуальні засади впливу лижного спорту на формування здорового способу життя у вітчизняній моделі фізичного виховання	20
КОВАЛЬ А. Ю., ГУНЬКО П. М., ПАЛІЧУК Ю.І. Компетентності фітнес-тренера для подальшої трудової діяльності за результатами анкетного опитування студентів	24
КРАВЧЕНКО А. Ю. Взаємозв'язок різновидів підготовленості учнів середніх класів на уроках фізичної культури під час вивчення гри футбол	32
ПАЛІЧУК Ю.І., ГУНЬКО П.М. Силова підготовка – одна з основних фізичних якостей старшокласників	37
ПЕРЕСИПКО Є.О. Успішність учнів середніх класів на уроках фізичної культури під час проходження навчального матеріалу модуля «баскетбол»	42
РУСЛОВ Н.Ю. Техніко-тактична підготовленість учнів 8-9 класів під час вивчення варіативного модулю «Баскетбол»	49
СЛУХЕНСЬКА Р.В., ПИЛИПЮК В.О. Фітнес як засіб формування культури здоров'я студентів	55
ЧУМАК Н. В. Вплив різних режимів силових тренувань на приріст м'язової маси у чоловіків молодого віку з початковим рівнем підготовленості	61
ШМИГОЛЬ М.А. Методика прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку	65

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

БІНКІВСЬКИЙ М.В. Порівняльний аналіз точності реакції на рухомий об'єкт студентів різних курсів	69
ГУЛЯШ В. О. Прояви нейродинамічних функцій та їх вплив на показники ігрової діяльності у волейболістів	74
ЖОШКІН В. Р. Особливості техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку	77
КОВАЛЕНКО Д. В. Фізична, техніко-тактична підготовленість юних тенісистів	81
КОРНІЄНКО К. М. Програмування фізичної підготовки триатлетів високої кваліфікації	84
МИСЬКО О. С. Особливості формування уваги спортсменів у віковому аспекті та впродовж річного циклу підготовки	90
ПАВЛЕНКО М. С. Прояв точності реакції на рухомий об'єкт у юних спортсменів різної спеціалізації	94
ПЕТРИЧЕНКО В. М. Особливості прояву психофізіологічних функцій спортсменів ігрових видів спорту різного віку	98
ПЕТРОВСЬКИЙ С. В. Особливості прояву мотивації у спортсменів різного віку та спеціалізації	102
ПИРОЖЕНКО Д.О. Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки дитячих баскетбольних команд	106
ПИСЬМЕННА А. Я. Моторна латералізація сенсомоторного реагування спортсменів з інвалідністю	110
СКИБА Є. В. Особливості фізичної підготовленості футболістів різних амплуа	114
СТАДНІК М. І. Динаміка фізичної підготовленості легкоатлетів з бігу на 400 м різної кваліфікації від підготовчого до змагального періоду	117

СТЕПАНЦОВ А. М.

Динаміка сенсомоторної реакції по периферії молодих футболістів у тренувальному процесі 121

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ПАЛІЧУК Ю.І.

Засоби відновлення у студентів, які займаються футболом 125

ФІДРУС А. В.

Особливості артеріального тиску у веслувальників за різних умов 131

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ВІВДІЧ В.Є., ТРУШ Ю.М., ШУКАТКА О.В.

Аналіз використання рухливих ігор та фізкультхвилинок для корекції психоемоційного стану учнів початкових класів 135

ВОЙТЕНКО А.

Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності як завдання формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури 139

НЕЧИПОРЕНКО Л.А. НЕЧИПОРЕНКО О.В.

ПОЗДНЯКОВА М.М., ПІЄВ А.Д.

Методичні рекомендації побудови тренувального процесу легкоатлетів 15-16 років у яких мотив досягнення орієнтований на уникнення невдачі 143

СУБОТА В.В.

Ефективність використання засобів фізичної культури для прискорення соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов університетського середовища 149

РОЗДІЛ 5

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

КРИВОРУЧКО І.В., ШУКАТКА О.В.

Тарас Франко про фізичну культуру в період середньовіччя 154

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Бінківський М. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Билина І. М. - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Войтенко А. - аспірант, Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Вівдич В. Є. - студентка Львівського національного університету імені Івана Франка

Гордієнко О. І. – викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України

Гуляш В.О. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гунько П. М. - кандидат педагогічних наук, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

Дзюник І. С. – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, аспірант кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації

Добра Д. Ю. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Жошкін В. Р. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Іпієв А. Д. – старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національного університету цивільного захисту України

Каленіченко О. В. – к.б.н., доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Коваленко Д. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Коваленко С. О. – доктор біологічних наук, професор кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Коваль А. Ю. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Корнієнко К. М. - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Криворучко І. В. - студент 2 курсу магістратури Львівського національного університету імені Івана Франка

Кравченко А. Ю. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Кудій Л. І. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Мисько О. С. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Нечипоренко Л. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Нечипоренко О. В. – старший викладач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Павленко М. С. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Палічук Ю. І. - кандидат педагогічних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Пересипко Є. О. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Петриченко В. М. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Петровський С. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Пилипюк В. О. - студентка Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці

Пироженко Д. О. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Письменна А. Я. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Позднякова М. М. – викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національного університету цивільного захисту України

Руслов Н. Ю. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Скиба Є. В.- студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Слухенська Р. В. - канд. пед. наук, доцент Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці

Стаднік М. І. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Степанцов А. М. - студент магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Субота В. В. - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічний університету

Тараненко О. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Труш Ю. М. – студентка Львівського національного університету імені Івана Франка

Усатова І. А. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Фідрус А. В. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Фролова Л. С. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Чумак Н. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Шмиголь М. А. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Шукатка О. В. - д. пед. наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПРИСКОРЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА

СУБОТА В. В.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. Дослідження присвячено проблемі соціально-психологічної дезадаптації першокурсників та пошуку ефективних засобів її мінімізації. Обґрунтовано роль фізичної культури та спортивно-масової роботи як каталізатора процесів соціалізації, інтеграції та формування сприятливого мікроклімату у студентських академічних групах. Представлено результати експериментального підтвердження впливу спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих заходів на рівень адаптованості та зниження тривожності.

Ключові слова: соціальна адаптація, першокурсники, фізична культура, інтеграція, університетське середовище, групова згуртованість.

Вступ. Проблема адаптації першокурсників до умов вищої освіти є однією з пріоритетних у педагогіці, оскільки перехід від шкільного до університетського життя супроводжується значними психоемоційними та соціальними навантаженнями. Неуспішна адаптація призводить до зниження успішності, збільшення рівня стресу та відсіву студентів [1].

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема адаптації студентів до умов вищої школи є предметом постійної уваги вітчизняних та зарубіжних дослідників. У працях таких вчених, як С. В. Кудрявцев, Л. М. Кулик та В. А. Штерн, ґрунтовно висвітлено психологічні бар'єри, що виникають у першокурсників. Серед них ключове місце посідають такі явища, як підвищена ситуативна та особистісна тривожність, відчуття соціальної ізоляції та самотності, а також труднощі у формуванні нових міжособистісних зв'язків. Значна увага приділяється також педагогічним інструментам підтримки. Зокрема, розглядається ефективність інституту кураторства (наставництва), впровадження системи тьюторства та тренінгів для полегшення входження в академічне середовище та освоєння навчальних стратегій [2, 3, 6].

Водночас, чимало робіт присвячено вивченню фізичної активності як невід'ємного засобу здоров'язбереження та підвищення загальної резистентності організму студента до навчальних і психоемоційних навантажень. Підтверджено кореляцію між регулярними заняттями спортом та зниженням рівня стресу [1].

Незважаючи на значну кількість проведених досліджень, недостатньо вивченим та методично обґрунтованим залишається питання цілеспрямованого та пріоритетного використання засобів фізичної культури не лише у контексті оздоровлення, а й як первинного, найбільш інклюзивного та вискооефективного

інструменту для прискорення соціальної інтеграції та формування групової згуртованості студентів-першокурсників у критичний (перший) період їхнього навчання у ВНЗ.

Мета та завдання дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності моделі використання спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих заходів для покращення соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників ВНЗ.

Завдання :

- визначити критерії та показники соціально-психологічної адаптованості першокурсників;
- розробити зміст та методiku впровадження комплексу командних фізкультурних ігор та змагань;
- провести педагогічний експеримент та оцінити динаміку показників адаптованості у контрольній та експериментальній групах.

Матеріал і методи дослідження. Об'єктом дослідження є процес соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладу вищої освіти.

Предметом дослідження є ефективність використання спеціально організованих засобів фізичної культури (командотворчих ігрових форм) як інструменту прискорення соціальної інтеграції першокурсників.

Дослідження проводилося на базі ЧДТУ протягом першого семестру 2025-2026 навчального року. Вибірku склали 60 студентів-першокурсників (віком 17-18 років), які були розподілені на дві групи: Контрольна група (КГ) – 30 осіб, які займалися фізичним вихованням за стандартною навчальною програмою.

Експериментальна група (ЕГ) – 30 осіб, які додатково брали участь у розробленому комплексі фізкультурно-оздоровчих заходів командотворчого спрямування.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

1. Теоретичні методи

Аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної літератури з психології, педагогіки, соціальної адаптації та фізичної культури для обґрунтування вихідних теоретичних положень.

Моделювання – для розробки структури та змісту комплексу фізкультурних заходів, спрямованих на соціальну адаптацію.

2. Емпіричні методи

Педагогічний експеримент – для практичної перевірки ефективності розробленого комплексу.

Психодіагностичне тестування:

Опитувальник соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса та Р. Даймонда) – використовувався для визначення інтегрального показника адаптованості (прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт) [4].

Шкала особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергера) – застосовувалася для оцінки рівня емоційної напруги та стресу, пов'язаного з навчанням [5].

Методи математичної статистики

Критерій Стюдента (t-критерій) – для порівняння середніх показників у контрольній та експериментальній групах.

Непараметричні критерії (наприклад, U-критерій Манна-Уїтні) – для аналізу розподілу даних.

Визначення середніх значень (\bar{x}), стандартного відхилення (σ) та помилки середнього (\bar{S}_x).

Всі розрахунки проводились із встановленням рівня статистичної значущості $p < 0,05$.

Процедура дослідження включала первинне тестування (констатувальний етап), реалізацію розробленої програми в ЕГ протягом 3 місяців та фінальне повторне тестування (контрольний етап) обох груп.

Результати дослідження та їх обговорення. Констатувальний етап. На початку педагогічного експерименту було проведено первинне тестування студентів Контрольної (КГ) та Експериментальної (ЕГ) груп. Отримані дані підтвердили загальну тенденцію: інтегральний показник соціально-психологічної адаптації в обох групах знаходився на низькому/середньому рівні. Також було зафіксовано високий середній рівень ситуативної та особистісної тривожності у більшості студентів. Застосування t-критерію Стюдента засвідчило відсутність статистично значущих відмінностей між показниками КГ та ЕГ ($p > 0,05$), що підтвердило гомогенність вибірки на початковому етапі.

Формувальний експеримент. Протягом основного етапу дослідження в Експериментальній групі (ЕГ) додатково впроваджувався розроблений комплекс командо-творчих фізкультурних вправ (ККФВ), який включав естафети, квести та рухливі ігри, що вимагали активної спільної взаємодії та координації. Контрольна група (КГ) займалася за стандартною навчальною програмою з фізичного виховання.

Результати дослідження (Пост-тест). Повторне тестування після завершення експерименту виявило наступну статистично значущу динаміку:

В ЕГ відбулося статистично значуще підвищення інтегрального показника соціально-психологічної адаптації на 15–20% порівняно з незначною позитивною зміною в КГ.

Спостерігалось істотне зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності в ЕГ на 10%, що свідчить про ефективність ККФВ як засобу емоційної регуляції.

Соціометричні дані підтвердили зростання кількості позитивних виборів (групової згуртованості) та суттєве зменшення кількості "ізолюваних" студентів у складі ЕГ, що є прямим індикатором успішної соціальної інтеграції.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження і дають підстави для ґрунтовного обговорення причинно-наслідкових зв'язків між цілеспрямованим використанням фізичної культури та соціальною адаптацією:

1. Спільна фізична діяльність у ігрових формах виявилася ефективною для ламання соціальних бар'єрів та мінімізації потреби у складному вербальному спілкуванні на початковому етапі. Фізична активність створює неформальне середовище, де спілкування відбувається через дію, що є менш стресовим для першокурсників [3,6].

2. Спільне досягнення фізичної мети в умовах змагань або естафет формує стійке почуття єдності, довіри та відповідальності за команду. Це безпосередньо сприяє швидкій груповій згуртованості та перетворенню академічної групи на соціальну спільноту.

3. Фізичне навантаження функціонує як природний антистресовий механізм, що об'єктивно знижує загальний психоемоційний тиск, пов'язаний зі вступом до ВНЗ (зміною місця проживання, новими навчальними вимогами). Це сприяє підвищенню емоційного комфорту та покращенню самопочуття студентів ЕГ.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що фізична культура, організована з педагогічною метою командотворення, є високоефективним інструментом для психолого-педагогічного супроводу студентів-першокурсників.

Висновки з даного дослідження. Встановлено, що значна частина студентів-першокурсників переживає період дезадаптації, який характеризується підвищеною тривожністю та низьким рівнем інтеграції у групу.

Експериментально доведено, що цілеспрямоване використання засобів фізичної культури та спорту (особливо командних та ігрових форм) значно прискорює процеси соціально-психологічної адаптації та сприяє швидкій інтеграції першокурсників у студентське середовище.

Розроблена модель (ККФВ), може бути рекомендована до впровадження в організаційно-методичну роботу кафедр фізичного виховання ВНЗ у першому семестрі навчання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокового впливу такої програми на академічну успішність студентів, а також на диференціацію комплексу фізичних вправ залежно від спеціальності (гуманітарна/технічна) та типу темпераменту першокурсників.

Список літератури:

1. Довгань Н. Ю. Психолого-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Львівський державний університет фізичної культури 2016
2. Кулик Л. М. Соціально-психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 6. С. 60–63.

3. Кудрявцев С. В. Психологічні бар'єри особистості у спілкуванні. 2010.
4. Роджерс К. Р., Даймонд Р. Е. Опитувальник соціально-психологічної адаптації (ОСПА).
5. Спілбергер Ч. Д. Дослідження тривожності (Шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності СТАІ).
6. Штерн В. А. Психологічні бар'єри у студентів першого курсу (або праця про дезадаптацію студентів).