

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний економічний університет  
імені Семена Кузнеця  
(Харків, Україна)  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
(Харків, Україна)  
Тернопільській національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
(Тернопіль, Україна)  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
(Харків, Україна)  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
(Київ, Україна)  
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
(Краматорськ, Україна)  
Львівський інститут державного управління Національної академії  
державного управління при Президентові України  
(Львів, Україна)

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### **МАТЕРІАЛИ**

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(з міжнародною участю)

18 грудня 2020 року

Харків – 2020

## Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

УДК 796.011:378.4

ББК 74.580.054

*Затверджено рішенням кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця  
(протокол № 5 від 18.11.2020р.)*

### **Оргкомітет конференції:**

- Маракушин А. І.** канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Жукова О. А.** д-р пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки, ХНУ ім. В. Каразіна, м. Харків, Україна.
- Калашник Н. Г.** д-р пед. наук, професор, професор кафедри історії, соціально-гуманітарних дисциплін та методики їх викладання, заслужений діяч освіти України, ОБЛІППО, м. Краматорськ, Україна.
- Калашник Н. С.** д-р наук з держ. упр., професор, професор кафедри регіонального управління та місцевого самоврядування, ЛРІДУ НАДУ при ПУ, м. Львів, Україна.
- Коваленко В. Є.** канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я, реабілітології і спеціальної психології, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Корх-Черба О. В.** канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, НПУ ім. М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна.
- Омельяненко В.Г.** канд. пед. наук, доцент, декан факультету фізичного виховання, ТНПУ імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.
- Перетяга Л. Є.** д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри спеціальної педагогіки, керівник науково-методичної лабораторії з охорони, розвитку та вдосконалення голосу представників голосомовних професій, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Сущенко О.А.** д-р екон. наук, проф., завідувач кафедри туризму, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Яковенко Ю. О.** ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Tomaneck Mateusz** PhD Eng., Associate Professor, Nicolaus Copernicus University, Torun, Poland.

**Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти:** матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (18 грудня 2020 року, м. Харків). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 214 с.

У збірці представлені матеріали учасників II Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти», присвяченої актуальним проблемам фізичного виховання студентів, зокрема питанням спортивної підготовки студентської молоді, в тому числі осіб, віднесених до спеціальної медичної групи. Для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, студентів.

© Колектив авторів, 2020

© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020

**Секція II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТОМ**

.....	41
<b>Gintaras Janužis</b> PARADOXES OF STUDENT ABILITIES AND BIOPHYSICAL PROPERTIES.....	41
<b>Volokitina Y. O.</b> HEALTHY STUDENTS – THE BRIGHT FUTURE OF THE UNIVERSITY.....	46
<b>Maslova Y. R.</b> HOW DOES SPORT AFFECT BRAIN FUNCTION.....	49
<b>Chornomord Ye. Ye.</b> CURRENT PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION.....	52
<b>Антоненко В. А.</b> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ТА СПОРТОМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ.....	56
<b>Бабич К. А.</b> САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	59
<b>Єрмоменко Б. О., Токар Є. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ ПІДГОТОВЧИХ ПРАВ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КАРАТЕ... 63	
<b>Жукова О. А., Семененко О. В., Стоянова В. С.</b> ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я.....	67
<b>Ібрагім Ю .С.</b> ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я БАГАТОДІТНОЇ СІМ'Ї В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	71
<b>Калюжна А. А.</b> ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	76
<b>Кващук П. С.</b> ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	78
<b>Корх-Черба О. В., Кульчицький А. В.</b> AGILE-ПІДХОДИ ТА ОНЛАЙН НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	80
<b>Лаптєв О. О., Тимошенко О. В.</b> РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.....	85
<b>Нестеренко П. О., Храбан О. О.</b> ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТІВ ДЛЯ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ НОРМАТИВІВ З БІГУ НА 1 ТА 3 КМ.....	89
<b>Новиков Д. С.</b> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГРУПАХ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	93

6. Полякова В. А., Козлов О. А. Методологические основания разработки геймифицированных обучающих систем в контексте информационной безопасности личности. *ЧуО*. 2017. №1 (50). С. 87-93.

7. Dalal, P. K., Debasish Basu. (2016). Twenty years of Internet addiction ... *Quo Vadis? Indian J Psychiatry*. Jan-Mar; 58(1): 6–11. doi: 10.4103/0019-5545.174354

8. Griffiths, M. D. (1996) Internet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum*. Pp. 32-36.

9. Young, et al. (1998). Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development: paper presented at the 69-th annual meeting of the Eastern Psychological Association. URL: [http://netaddiction.com/articles/personality\\_correlates.pdf](http://netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf) (accessed: 08.12.20)

10. Young, K. (1996). *Caught in the Net*. N.-Y.: John Wiley and Sons. 213 p.

11. Zhukova O, Stoianova V., Semenenko O. (2020). Usage of Gamification Method in the Learning Process of Higher Education. *International Journal of Education and Science*, 3(4), 33. doi: 10.26697/ijes.2020.4.17

УДК 159.9:[364-787.24+364-784.9]

**Ібрагім Ю .С.**

к.п.н, доцент, докторант  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я БАГАТОДІТНОЇ СІМ'Ї В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Пандемія COVID-19 сколихнула світовий простір та вплинула на перебіг життя мільйонів людей у різних куточках планети. Зміни в економіці, бізнесі, соціальній сфері, освіті, медицині стали вагомим викликом для кожної держави та призвели до неочікуваних результатів, до повного видозмінення існуючого, звичного для всіх, порядку взаємодії між різними суб'єктами. Важливо, що коронавірус *SARS-CoV-2* показав

### Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

усьому світу, що для нього немає перешкод та авторитетів. Ні високий соціально-економічний рівень держави, чи окремої частини населення, ні певний статус чи фінансові можливості не можуть уберегти від ураження ним. Усі спроби боротьби з поширенням вірусу, карантинні обмеження, закриття кордонів, державних інститутів, зниження рівня соціальної взаємодії між людьми по всьому світу та у межах кожної країни, міста, району призвели до тотальної зміни системи комунікації між людьми, обмежили соціальні контакти, знизили фізичну активність, вплинули на емоційний та психологічний стан людей, призвели до кризи психологічного здоров'я, що неодмінно дасть неочікуваний і невідомий науці результат у майбутньому.

Психологічне здоров'я, як стан балансу між різними аспектами особистості людини, потребами окремого індивіда та суспільства, що дає можливість гармонійного індивідуально-особистісного розвитку досліджувалося як вітчизняними, так і зарубіжними вченими А. Адлером, В. Ананьєвим, А. Асаджіолі, В. Бехтеревим, О. Васильєвою, Н. Водоп'яною, А. Маслоу, А. Петровським, З. Фрейдом, Е. Фромом, О. Шуваловим, К. Юнгом, М. Ярошевським та іншими. Аналіз досліджень свідчить, що ознаками психологічно здорової людини є життєрадісність, відкритість, відповідальність за себе та своє життя, здатність робити висновки з негативного досвіду, виправляти помилки, прагнення до розвитку, легка адаптація до змінених умов життя та багато іншого. З огляду на вищезазначене пандемія спричинила значний вплив на стан психологічного здоров'я людей.

Для України пандемія COVID-19 стала лакмусом, який показав слабкі місця в усіх сферах життя громадян. На жаль, найбільш уразливими та невідготовленими до тотальних зовнішніх змін стали багатодітні сім'ї. Вони перші на собі відчули тиск зовнішніх обставин та внутрішніх конфліктів. Основні причини цього:

- тривалий стрес та страх за життя, здоров'я, майбутнє дітей, батьків, родичів, невизначеність, невпевненість у завтрашньому дні, неможливість передбачити наслідки впливу карантину, підриєв стабільності та зрозумілості життєвих процесів багатодітної сім'ї та

кожного її окремого члена. Перебування у тривалому стресовому стані призводить до пригнічення імунітету та стимулює розвиток хвороб;

- складні житлові умови (невідповідність наявної житлової площі потребам сім'ї, проживання в одному помешканні декількох поколінь, зокрема, осіб старшого віку із зони ризику). Цілодобове перебування усіх членів сім'ї в одній невеликій квартирі може призвести до розпалу внутрішньосімейних конфліктів та негативно вплинути на нервову систему окремих членів сім'ї;

- низький матеріальний рівень життя, що може бути поглиблений втратою роботи та неможливістю швидкого переорієнтування на нові умови праці, зокрема, дистанційної;

- недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення багатодітних сімей. Відсутність, або недостатня кількість у сім'ї індивідуальних технічних пристроїв із доступом до мережі Інтернет, що гальмує можливість мати рівний доступ до дистанційного навчання та розвитку як дітей, так і батьків;

- скорочені через карантин можливості для отримання багатодітними сім'ями соціальних послуг у відповідних закладах соціального захисту населення, труднощі в оформленні необхідних документів, виплат, пільг;

- неможливість або обмеженість відвідування спортивно-оздоровчих, культурних, гуманітарних, пізнавальних та творчих гуртків при закладах позашкільної освіти дітьми та дорослими.

Оскільки кожна багатодітна сім'я складається з 3-х, або більше дітей різного чи однакового (двійні, трійні) віку, то на складність переживання карантинних обмежень суттєво впливає ще й потреба в організації тривалого чи ситуативного (у випадку хвороби вчителя чи частини класу) дистанційного навчання дітей вдома. А так як в навчальних закладах запровадження дистанційної освіти рухалось дуже повільними темпами, бо деякі вчителі сподівались, що карантин мине швидко й можна перетерпіти цей час, не поспішаючи впроваджувати інструменти організації якісної дистанційної роботи з учнями, то це стало ще одним важливим важелем у розвитку психологічної кризи в сім'ях,

## Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

нарощуванні непорозуміння, агресії, негативу та виснаження батьків та дітей.

Кризова ситуація викликала проблеми у питаннях комунікації між членами сім'ї, розлад у міжособистісних відносинах, підвищився рівень стресу, тривожності, дратівливості, агресії, пригніченого емоційного стану та стану невизначеності, безнадійності. Замкнутість у домашньому просторі, через карантинні обмеження, підняла пласт психологічних проблем в кожній сім'ї, які роками не вирішувалися. Тому, зросла кількість сварок, підвищився рівень усіх видів насильства, значна частина сімей стала на шлях розірвання відносин та шлюбу, підвищився рівень зловживання алкоголю та психоактивних речовин. Ще одним із проблемних моментів, який мав неабиякий негативний вплив на психологічне здоров'я людей, які перехворіли на COVID-19, став постковідний синдром, депресія, психічні розлади, збудження панічних настроїв та суїцидальних нахилів. Уже майже рік вчені намагаються розгадати загадку впливу пандемії на людство. Вивчення його наслідків ще буде вестися науковцями протягом багатьох років, проте сьогодні ми маємо істотну проблему в психологічному стані багатьох людей, зокрема, членів багатодітних сімей і ми маємо робити активні дії з метою зниження негативного впливу пандемії на сім'ї з дітьми.

Для того, щоб із найменшими ризиками для психологічного здоров'я прожити період пандемії важливо, розуміючи природу тих чи інших станів людини, виконувати певні рекомендації:

- Знайти справу, яка буде приносити задоволення та стане емоційною віддушиною протягом дня, або в найбільш напружений емоційний період. Для когось це може бути певний вид творчості, малювання, в'язання, догляд за домашніми тваринами, рибками, волонтерство та допомога потребуючим, для когось – перегляд серіалів чи соціальних мереж, а для когось – отримання важливих знань, на які у повсякденному вирії справ не вистачало часу. Важливо тільки слідувати, щоб обрана справа приносила позитивні емоції та задоволення процесом і результатом.

- Здійснювати обов'язкове планування своєї діяльності, організовувати навчальний та позашкільний час дітей, слідувати за

**Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції  
(18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)**

дотриманням запланованого та ввести певні маркери досягнення результату чи заохочення. Чітке планування життя сім'ї дозволить підтримувати стабільність, зрозумілість порядку дій протягом дня, дозволить знизити стрес та тривогу.

- Увести в життя обов'язкові ритуали: чіткий розпорядок дня, заняття спортом, обов'язкові прогулянки на свіжому повітрі у певний час, читання визначеної кількості сторінок книги, догляд за тваринами тощо. Кожен може стимулювати дотримання обов'язкових ритуалів самостійно або долучатися до групових марафонів у соціальних мережах, об'єднання з колом друзів, колег, ідейних людей.

- Знайти безпечне коло спілкування і його формат. Оскільки в період пандемії посилюються страхи заразитися вірусом, спілкуватися з іншими стає небезпечним, то зростання комунікативної прірви дає негативні наслідки на психологічний стан людини. Тому важливо знаходити однодумців, кооперуватися в невеличкі групи за інтересами. Великою допомогою в цьому для багатьох сімей стане залучення до діяльності громадських, благодійних, волонтерських організацій, в яких завжди є можливість поєднатися з однодумцями за покликанням та зацікавленістю, безпечно провести час, не втрачаючи соціальні зв'язки. Значний ресурс у цьому – можливість участі в онлайн-заходах, майстер-класах, тренінгах, вебінарах тощо.

- Довіряти й отримувати професійну та достовірну інформацію від фахівців, лікарів, дотримуватися застережних заходів. Не можна занурюватися у всі інформаційні матеріали, які розповсюджують дезінформацію, нагнітання, чутки. Шкідливо для психологічного здоров'я приміряти усі симптоми на себе, шукати їх підтвердження в кожному описі про перебіг коронавірусної хвороби.

- Підтримувати позитивний настрій та оптимізм усіма можливими способами: відвідувати концерти, екскурсії, творчі майстер-класи, організовувати прогулянки в парку чи вирушати всією сім'єю за місто на свіже повітря, будь-яким способом розширювати світогляд.

- Більше спілкуватися з дітьми і найбільш тривожними членами сім'ї. Пояснювати їм, що відбувається навколо, доступною мовою.



Ці рекомендації не є вичерпними, оскільки проблема збереження психологічного здоров'я багатодітних сімей є досить актуальною та потребує значної уваги з боку науковців різних сфер та вагомих досліджень, які дадуть відповідь на природу процесів, що виникають в організмі та психіці людини в період світових криз та пандемій. Кожна багатодітна сім'я має самостійно вирішувати як підтримувати психологічне здоров'я усіх своїх членів, пам'ятаючи про індивідуально-психологічні й вікові особливості, проте важливо на державному рівні затверджувати та упроваджувати цільові програми просвіти населення в період пандемії із залученням соціальних, медичних та освітніх секторів.

УДК 796.4:614

**Калюжна А. А.**

студентка I курсу

факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності людини. Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами. Ранкова зарядка підтримує всі м'язи в тонусі та заряджає енергією на весь день. Досить і 10 хвилин гімнастики вранці, щоб змусити кров інтенсивніше циркулювати по судинах. В результаті тканини організму насичуються киснем і живильними речовинами. Надходження кисню до клітин мозку призводить до активізації його діяльності, до поліпшення уваги і пам'яті.

Регулярні заняття призводять до зміцнення м'язових тканин. Фізкультура позитивно впливає на стан хребта і суглобів. Навіть проста і нетривала гімнастика служить відмінною профілактикою розвитку багатьох хвороб опорно-рухового апарату. Ранкова зарядка стимулює метаболізм. Завдяки цьому людина поступово знаходиться в гарній формі. Деякі м'язи підкачуються, з'являється стрункість, підтягується