



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

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



Житомир – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ
імені С.П. КОРОЛЬОВА
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА

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

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
VII Всеукраїнської науково-практичної
конференції

31 жовтня 2025 р.

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2025

Головний редактор:

Грибан Григорій – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Редакційна колегія:

Лайчук Андрій – доцент, доктор філософії, декан факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Пронтенко Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації ЖВІ ім. С.П. Корольова;

Жуковський Євгеній – доцент, кандидат педагогічних наук, в. о. завідувача кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки Житомирського державного університету імені Івана Франка;

Ткаченко Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної та загальної підготовки Поліського національного університету.

Рецензенти:

Пронтенко Костянтин – професор, доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації ЖВІ ім. С.П. Корольова;

Ткаченко Павло – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної та загальної підготовки Поліського національного університету;

Гарлінська Алла – доцент, кандидат біологічних наук, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 252 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 VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 31 жовтня 2025 року).

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.

4. Закон України «Про освіту». 2017. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року від 14 грудня 2016 р. № 988-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>
6. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. За ред. О.І. Пометун. К. : Видавництво А.С.К. 2004. 192 с.

ЦИФРОВІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Листопад О.А.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»*

Анотація. У статті розглядаються цифрові та інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти як важливий компонент забезпечення якості освітнього процесу та формування культури здоров'я у студентської молоді. Проаналізовано сучасні цифрові інструменти, що сприяють збереженню фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти, зокрема освітні платформи, мобільні додатки, віртуальні тренажери, сервіси моніторингу активності та емоційного стану.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, цифрові інструменти, інноваційні підходи, заклади вищої освіти, культура здоров'я.

Актуальність теми дослідження. Сучасні трансформаційні процеси в освіті, спричинені цифровізацією, глобальними викликами (зокрема пандемією, воєнними подіями, психоемоційними навантаженнями) та зростанням уваги до ментального і фізичного здоров'я молоді, зумовлюють необхідність переосмислення підходів до організації освітнього середовища у закладах вищої освіти [2]. Збереження і зміцнення здоров'я студентів розглядається як пріоритет не лише медичної, а й освітньої політики. У цьому контексті особливої ваги набуває впровадження здоров'язбережувальних технологій, які завдяки цифровим та інноваційним засобам можуть стати ефективним інструментом забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя здобувачів освіти [1]. Актуальність теми зумовлена також потребою у підготовці педагогічних кадрів, здатних використовувати сучасні цифрові ресурси для формування культури здоров'я в студентської молоді та створення безпечного освітнього середовища [3].

Мета дослідження. Проаналізувати та обґрунтувати цифрові й інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти з метою підвищення ефективності освітнього процесу, формування культури здоров'я у студентської молоді та створення безпечного й підтримувального освітнього середовища.

Результати досліджень. Сучасна освітня система стикається з викликами, пов'язаними з інтенсифікацією освітнього процесу та зростанням ролі цифрових технологій. У цьому контексті особливого значення набувають здоров'язбережувальні технології – сукупність організаційних, педагогічних, медико-профілактичних, психологічних та інформаційно-цифрових засобів, спрямованих на збереження, зміцнення та розвиток фізичного, психічного й соціального здоров'я студентської молоді в освітньому процесі [2]. Їх упровадження забезпечує оптимізацію умов освітнього середовища, зниження впливу шкідливих факторів, формування мотивації до ведення здорового способу життя та підвищення загального рівня життєздатності [5].

У цьому аспекті варто взяти до уваги, що здоров'язбережувальні технології охоплюють комплекс засобів, методів і умов, що спрямовані на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів у освітньому процесі. Здоров'язбережувальні технології в освіті включають: профілактичні заходи (попередження перевтоми, стресу, гіподинамії); оптимізацію освітнього навантаження (раціональне планування занять, чергування інтелектуальної та фізичної активності); формування культури здорового способу життя (харчування, відпочинок, гігієна праці) [4].

Здійснене дослідження дає можливість стверджувати, що у цифровому контексті означені технології передбачають використання інформаційно-комунікаційних засобів для створення сприятливого освітнього середовища. Важливим аспектом є поєднання технологій з традиційними здоров'язбережувальними підходами: фізична активність (онлайн-тренування), баланс між освітнім процесом та відпочинком, харчування. Оптимальне використання цифрових інструментів дозволяє мінімізувати шкоду для здоров'я та максимізувати ефективність освітнього процесу [2].

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє стверджувати, що серед найбільш ефективних цифрових рішень підтримки здоров'я здобувачів освіти виділяють: освітні онлайн-платформи з елементами wellbeing (наприклад, Coursera, Prometheus, що містять курси із саморегуляції, тайм-менеджменту, медитації); мобільні додатки для фізичної активності та ментального здоров'я (Google Fit, Calm, Headspace, Woebot); системи біофідбеку та моніторингу фізичного стану (фітнес-браслети, смарт-годинники); віртуальні тренажери та VR-середовища для організації освітнього процесу з елементами гейміфікації та рухової активності; цифрові сервіси психоемоційного моніторингу на базі штучного інтелекту (аналіз емоцій через відеозв'язок, самодіагностика настрою).

Вдалося зафіксувати, що ефективність здоров'язбережувальних технологій залежить від синергії класичних методів (фізичні вправи, раціональне харчування) з цифровими рішеннями. Наприклад, комбінація онлайн-тренувань із реальними спортивними заняттями або використання додатків для контролю харчування (MyFitnessPal) підвищує результативність профілактичних заходів. Такі цифрові інструменти дозволяють персоналізувати підхід до збереження здоров'я, враховуючи індивідуальні особливості

студентів, їхній рівень фізичної підготовки та спосіб життя. Наприклад, фітнес-трекери й мобільні додатки допомагають відстежувати кількість кроків, якість сну, рівень стресу, надаючи зворотний зв'язок у реальному часі, що сприяє підвищенню мотивації до ведення здорового способу життя та формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я. Крім того, використання гейміфікованих платформ (наприклад, Strava або Fitbit Challenges) створює умови для змагального елементу, який активізує студентську молодь до регулярної фізичної активності.

Загалом, інтеграція інноваційних цифрових технологій у здоров'язбережувальний освітній простір дозволяє не лише підвищити ефективність профілактичних заходів, а й формувати в студентів відповідальність за власне здоров'я як невід'ємну складову професійної та особистісної самореалізації. Такий підхід сприяє розвитку культури здоров'я в академічному середовищі, де турбота про фізичне, психічне й соціальне благополуччя стає частиною освітньої стратегії. Цифрові технології відкривають нові можливості для моніторингу стану здоров'я студентів, раннього виявлення ризиків та оперативного реагування на них з боку педагогів, кураторів і фахівців медичної служби.

Більше того, цифрове середовище створює умови для формування спільнот за інтересами, де молодь може обмінюватися досвідом, підтримувати один одного, брати участь у челенджах, тематичних форумах і тренінгах, що зміцнює соціальні зв'язки та сприяє профілактиці стресу, депресії й інших психологічних труднощів. У підсумку, впровадження цифрових здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти не лише оптимізує освітній процес, а й сприяє становленню гармонійної, стійкої до викликів сучасності особистості, готової до активної життєвої та професійної діяльності.

Висновки. Результати здійсненого аналізу дозволяють зробити висновок, що цифрові та інноваційні підходи до здоров'язбережувальних технологій не лише покращують якість освіти, а й роблять освітній процес безпечнішим і комфортнішим. Відтак, можна впевнено стверджувати, що цифрові та інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти сприяють формуванню культури здоров'я, підвищенню рівня психофізичного благополуччя студентської молоді та якості освітнього процесу загалом. Ефективна реалізація таких підходів можлива за умови міждисциплінарної взаємодії, технічної готовності закладів та професійної компетентності педагогів у сфері цифрових технологій. Оптимальне використання здоров'язбережувальних технологій у цифровому освітньому середовищі дозволяє мінімізувати негативний вплив техногенних факторів на здоров'я студентів, підвищуючи при цьому якість освіти. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку персоналізованих програм, що враховують індивідуальні потреби та фізіологічні особливості здобувачів вищої освіти.

Список літературних джерел

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга; 2025. 426 с.
2. Листопад О. А., Мардарова І. К. Здоров'язбереження в освітньому процесі закладу освіти: цифровий та інноваційний вимір. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Медицина»)*. 2025. № 7 (53). С. 586–597. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-586-597](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-586-597)
3. Листопад О. А., Мардарова І. К., Гуданич Н. М. Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності в умовах ЗДО: теоретичний і практичний аспекти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 64. С. 121–133. DOI : [https://doi.org/10.31909/26168812.2023-\(64\)-14](https://doi.org/10.31909/26168812.2023-(64)-14)
4. Листопад О., Мардарова І., Гуданич Н. Інформаційно-комунікаційні технології як засіб мотивації до активного способу життя в умовах закладу дошкільної освіти. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації: Матеріали VIII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю (Київ, 29 травня 2025 р.)* / за заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ. 2025. С. 93–95.
5. Тітаренко С. А. Використання мультимедійних технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2020;(8):147–153. doi:10.28925/2414-0325.2020.8.13

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5–10 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Лисюк Л.Д., Гусаревич О.В., Варивода О.В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті висвітлено результати дослідження щодо підвищення ефективності розвитку фізичних якостей учнів 5-х класів шляхом використання засобів дитячої легкої атлетики. Розроблено та експериментально перевірено програму фізичного виховання, спрямовану на гармонійний розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації школярів. Встановлено, що систематичне застосування вправ легкої атлетики забезпечує істотне зростання показників фізичної підготовленості, сприяє зміцненню здоров'я та формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: фізичні якості, школярі, дитяча легка атлетика, фізичне виховання.

Актуальність теми. Сучасна школа перебуває в умовах реформування освіти, що передбачає формування компетентної, здорової й соціально активної особистості. Одним із провідних завдань фізичного виховання є розвиток основних фізичних якостей, від рівня яких залежить стан здоров'я, працездатність і гармонійний розвиток дитини. П'ятий клас – це вік, коли організм дитини проходить період активних морфофункціональних змін, тому саме в цей час доцільно формувати базу для всебічного фізичного розвитку. Важливою умовою ефективності занять є підбір цікавих і доступних засобів.

Наукове видання

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

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

31 жовтня 2025 р.

Коп'ютерна верстка Г. П. Грибана

Відповідальний за випуск Є. І. Жуковський

На обкладинці – чемпіонка світу з комбат Дзю-Дзюцу, заслужений майстер спорту України Віолетта КУМЕЧКО та срібна призерка Олександра ПРОТАСЕВИЧ – студентки факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка

Підписано до друку 28.11.25. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 15,12. Обл. вид. арк. 14,76. Наклад 100.

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