



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
ФЕДЕРАЦІЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АНТИДОПІНГОВИЙ ЦЕНТР
УНІВЕРСИТЕТ ШТАТУ ЛУїЗІАНА (Сполучені Штати Америки)
КЛЮЗЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БАБЕША-БОЙЯЇ (Румунія)
ВСЕСВІТНЯ АСОЦІАЦІЯ ПУЛУ (Південно-Африканська Республіка)

BORYS GRINCHENKO KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY
UKRAINIAN STATE UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGIES
UKRAINIAN ATHLETICS FEDERATION
NATIONAL ANTI-DOPING CENTER
LOUISIANA STATE UNIVERSITY (USA)
BABEŞ-BOLYAI UNIVERSITY (ROMANIA)
WORLD POOL ASSOCIATION (SOUTH AFRICA)

ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА КРАЩІ ПРАКТИКИ ПРОГРАМА

V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
15 травня 2025 року
м. Київ, Україна

HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES PROGRAMME

5th International Scientific Online Conference
May 15, 2025
Kyiv, Ukraine



ПОРЯДОК РОБОТИ КОНФЕРЕНЦІЇ / CONFERENCE AGENDA

15 травня 2025 року

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

15 May 2025

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

Час проведення / Time (UTC+3)	Назва заходу / Event	Посилання на зустріч / Link to meeting
09:45–10:00 / 9:45 – 10:00 AM	Під’єднання учасників конференції до платформи Zoom / Connecting participants to the Zoom online conference platform	Посилання для входу / Link to meeting Meeting ID: 845 4044 7910 Passcode: 3.3M@hts
10:00–10:30 / 10:00 – 10:30 AM	Відкриття конференції / Conference opening	
10:30–14:00 / 10:30 AM – 2:00 PM	Пленарне засідання «Міжнародний досвід у галузі спорту, фізичної культури та здоров’я» / Plenary session “Global Practices in Sport, Physical Culture, and Health”	
14:00–14:30 / 2:00 – 2:30 PM	Перерва / Break	

Час проведення / Time (UTC+3)	Назва заходу / Event	Посилання на зустріч / Link to meeting
14:30–16:30 / 2:30 – 4:30 PM	Секційне засідання «Національний досвід у галузі спорту, фізичної культури та здоров'я в умовах воєнного стану» / Session “National Practices in Sport, Physical Culture, and Health under the Martial Law Conditions”	Посилання для входу / Link to meeting Meeting ID: 861 4472 3542 Passcode: TSgD2pCJ
16:30–17:00 / 4:30 – 5:00 PM	Підбиття підсумків, закриття конференції / Conference summary and closing remarks	

Робочі мови конференції:

українська, англійська.

Регламент:

пленарна доповідь — до 30 хв;

секційна доповідь — до 10 хв;

виступ у дискусіях — до 5 хв.

Conference languages:

Ukrainian, English

Time limit:

plenary presentation — up to 30 min.;

session presentation — up to 10 min.;

discussions — up to 5 min.

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД У ГАЛУЗІ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я

PLENARY SESSION
GLOBAL PRACTICES IN SPORT,
PHYSICAL CULTURE, AND HEALTH

10:30–14:00 /
10:30 AM – 2:00 PM (UTC+3)

Модератор / Moderator:

Олена ТИМАСHEВА, завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)

Olena TIMASHEVA, Head of the Department of Physical Education and Sports Pedagogy at the Faculty of Health, Physical Education and Sports, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor (Ukraine).

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО / WELCOME SPEECHES



Наталія ВІННИКОВА,
голова Вченої ради
Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка,
проректор з наукової роботи
та міжнародної діяльності,
доктор філологічних наук, професор

Nataliia VINNIKOVA,
Head of Academic Council,
Vice-Rector for Research
and International Affairs,
Doctor of Sciences in Philology,
Professor



Сергій ПОПИК,
директор
Національного антидопінгового центру,
кандидат історичних наук,
доцент

Serhii POPYK,
Director of the National Anti-Doping Center,
PhD in History,
Associate Professor



Ольга САЛАДУХА,
народний депутат України,
президент Федерації легкої атлетики України,
заслужений майстер спорту України,
бронзова призерка Олімпійських ігор

Olga SALADUKHA,
Member of Parliament of Ukraine,
President of the Athletics Federation of Ukraine,
Olympic bronze medallist

ДОПОВІДІ / PRESENTATIONS



Навчання та моніторинг ефективності в епоху «Кількісного Я»

Стівен САЙЛЕР,

професор кафедри спортивних наук та фізичного виховання Університету Агдера, доктор філософії зі спортивних наук (Норвегія)

Training and Performance Monitoring in the Age of the “Quantified Self”

Stephen SEILER,

Professor at Department of Sport Science and Physical Education at University of Agder, PhD in sports Science (Norway)



Геополітика спорту — актуальний контекст

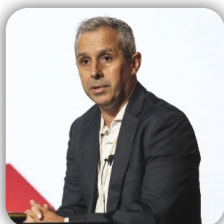
Марко БЕГОВІЧ,

професор Факультету бізнес-адміністрування та соціальних наук Університетського коледжу Молде (Норвегія)

Geopolitics of Sports — the Current State of Affairs

Marko BEGOVIĆ,

Professor at the Faculty of Business Administration and Social Sciences at Molde University College (Norway)



Футбол для активного та здорового життя: приклад Федерації футболу Португалії

Андре СІБРА,

доцент кафедри агрегації Факультету спорту Університету Порту, директор Португальської футбольної школи, доктор філософії зі спортивних наук (Португалія)

Football for an Active and Healthy Life: The Example of the Portugal Football Federation

André SEABRA,

Auxiliar Professor with Aggregation at the Faculty of Sport of University of Porto, Director of the Portugal Football School, PhD in Sports Science (Portugal)



**Антидопінгова освіта як ключовий інструмент
забезпечення здоров'я та доброчесності
у спорті**

Катерина КОВАЛЬ,
керівник відділу управління результатами
Національного антидопінгового центру (Україна)

**Anti-Doping Education as a Key Instrument
for Ensuring Health and Integrity
in Sport**

Kateryna KOVAL,
Head of Results Management Unit at National
Anti-Doping Centre (Ukraine)



**Підтримка дівчат та жінок у спорті
протягом усього життя**

Sarah ZIPP,
доцент Університету Маунт Сент-Мері та
Університету штату Луїзіана, кандидат наук
з міжнародного розвитку (США)

**Supporting Girls and Women in Sport across
the Lifespan**

Sarah ZIPP,
Associate Professor at Mount St. Mary's University
and Louisiana State University, PhD in International
Development (USA)



**Глобальні виклики у сфері охорони здоров'я,
спорту та фізичного виховання**

Джон НОРАЙТ,
директор Школи кінезіології, професор
Університету штату Луїзіана, доктор філософії
зі спортивних наук (США)

**Global Challenges in Health, Sports
and Physical Education**

John NAURIGHT,
Director of the School of Kinesiology, Professor at
Louisiana State University, PhD in Sports Science
(USA)

СЕКЦІЙНЕ ЗАСІДАННЯ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСВІД У ГАЛУЗІ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

SESSION
NATIONAL PRACTICES IN SPORT,
PHYSICAL CULTURE, AND HEALTH
UNDER THE MARTIAL LAW CONDITIONS

14:30–16:30 /
2:30 – 4:30 PM (UTC+3)

Модератор / Moderator:

Ірина ГРУЗЕВИЧ, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)

Iryna HRUZEVYCH, Associate Professor of the Department of Sports and Fitness at the Faculty of Health, Physical Education and Sports, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor (Ukraine).

BFR-тренування як інноваційна стратегія у фізичній підготовці та реабілітації

Валерія ТИЩЕНКО,

професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету, доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

BFR Training as an Innovative Strategy in Physical Training and Rehabilitation

Valeria TYSHCHENKO,

Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and
Sports at Zaporizhzhia National University, Doctor of Science in Physical
Education and Sports, Professor

Вдосконалення теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки

Іван ГУБАР,

викладач кафедри фізичного виховання Вінницького державного
педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Вікторія БОГУСЛАВСЬКА,

професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного
педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, доктор наук
з фізичного виховання і спорту, професор

Improving Theoretical Training of Swimmers at the Stage of Initial Training

Ivan HYBAR,

Lecturer at the Department of Physical Education at Mykhailo Kotsiubynskyi
Vinnytsia State Pedagogical University;

Viktorii BOHUSLAVSKA,

Professor of the Department of Sports Theory and Methodology at Vinnytsia
Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Doctor of Science
in Physical Education and Sports, Professor

Система спортивного відбору юних футболістів в Україні та європейських країнах

Максим РОМАНЮК,

аспірант Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

The System of Sports Selection of Young Football Players in Ukraine and European Countries

Maksym ROMANIUK,

PhD student at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

Якість життя студентів закладів вищої освіти, які відвідують заняття з соматичної рухової активності

Юрій ВОЛОЩЕНКО,

доцент кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, доктор філософії з фізичної культури і спорту;

Євгенія ЦИКОЗА,

старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Quality of Life of Higher Education Students Who Attend Somatic Movement Classes

Yurii VOLOSHCHENKO,

Associate Professor of the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Physical Education and Sports;

Yevheniia TSYKOZA,

Senior Lecturer at the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

Оцінка морфофункціонального стану жінок зрілого віку, які займаються кросфітом

Роман ЧУБКО,

аспірант Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, викладач кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Вікторія БІЛЕЦЬКА,

завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Evaluation of the Morpho-Functional State of Mature Women Engaged in Crossfit

Roman CHUBKO,

PhD student at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, lecturer at the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Viktoriia BILETSKA,

Head of the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor

**Розвиток психофізіологічних властивостей
у тренувальних заняттях юних таеквондистів**

Володимир СОБА,

аспірант Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Лілія ЯСЬКО,

доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Development of Psychophysiological Properties
in Training Sessions for Young Taekwondo Athletes**

Volodymyr SOVA,

PhD student at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Liliia YASKO,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports Pedagogy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor

**Використання цифрових технологій *TrainingPeaks,*
Wahoo Fitness та *Strava* в контролі бігових тренувань**

Віталій ДРОЗД,

викладач кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Даниїл КАРНАУХОВ,

викладач кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Юлія ТИПТЮК,

викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

**Use of Digital Technologies *TrainingPeaks,* *Wahoo Fitness* and *Strava*
in the Control of Running Training**

Vitalii DROZD,

Lecturer at the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Danyil KARNAUKHOV,

Lecturer at the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Yuliia TIPTIUK,

Lecturer at the Department of Physical Education and Sports Pedagogy
at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

Застосування фізичних вправ у процесі саморегуляції

Микола ДАЦЮК,

аспірант Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Олена ТИМАСHEVA,

завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського
столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук
з фізичного виховання і спорту, доцент

The Use of Physical Exercises in the Process of Self-Regulation

Mykola DATSIUK,

PhD student at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Olena TIMASHEVA,

Head of the Department of Physical Education and Sports Pedagogy at Borys
Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Physical Education and
Sports, Associate Professor

Основні етапи розвитку київської спелеології:

від витоків до сьогодення (до 60-річного ювілею)

Ольга МУСІЯЧЕНКО,

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

The Main Stages of Development of Kyiv Speleology:

From the origins to the present (to the 60th anniversary)

Olha MUSIACHENKO,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports Pedagogy
at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

Побудова коригуючих тренувальних програм військовослужбовців

Сергій ПИТЕНКО,

аспірант Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Building Corrective Training Programs for Military Personnel

Serhii PITENKO,

PhD student at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Senior
Lecturer at the Department of Physical Education and Sports Pedagogy
at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

Вплив програми фізичної терапії на психомоторний розвиток дітей із розладами аутистичного спектра

Світлана ГНАТЮК,

студентка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Євгенія НЕВЕДОМСЬКА,

доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук, доцент

Effect of Physical Therapy Program on Psychomotor Development of Children with Autism Spectrum Disorders

Svitlana HNATIUK,

student of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Jevgenija NEVEDOMSKA,

Associate Professor of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ефективність методів фізичної терапії при дитячому спастичному тетраплегічному церебральному паралічі в умовах реабілітаційного центру

Вікторія ГАМОЛЯ,

студентка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Дарина КОББАСА,

студентка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Олеся ТИМЧИК,

доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат біологічних наук, доцент

The Effectiveness of Physical Therapy Methods in Children's Spastic Tetraplegic Cerebral Palsy in a Rehabilitation Center

Victoriia HAMOLIA,

student of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Daryna KOVBASA,

student of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Olesia TYMCHUK,

Associate Professor of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Biological Sciences, Associate Professor

**Кінезіотейпування як ефективний метод реабілітації
гомілковостопного суглоба**

Поліна ОРЛЯНСЬКА,

студентка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Свєнія НЕВЕДОМСЬКА,

доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук, доцент

Kinesiotaping as an Effective Method of Ankle Joint Rehabilitation

Polina ORLIANSKA,

student of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Jevgenija NEVEDOMSJKI,

Associate Professor of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor

Фізична підготовленість дівчат 5–6 років, які займаються черліденгом

Аліна ЄСИПЕНКО,

студентка кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;

Ірина ГРУЗЕВИЧ,

доцент кафедри спорту та фітнесу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Physical Fitness of Girls of 5-6 years old Engaged in Cheerleading

Alina YESYPENKO,

student of the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University;

Iryna HRUZEVIYCH,

Associate Professor of the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor

**Цифрові інструменти як засіб підвищення мотивації
до рухової активності здобувачів вищої освіти**

Наталія ПЕТРОВА,

аспірантка Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського столичного
університету імені Бориса Грінченка;

Микола ЛАТИШЕВ,

доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського
столичного університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук
з фізичного виховання і спорту, доцент

**Digital Tools as a Means of Increasing Motivation for Physical Activity
of Higher Education Students**

Natalia PETROVA,

PhD student at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Senior
Lecturer at the Department of Sports and Fitness at Borys Grinchenko Kyiv
Metropolitan University;

Mykola LATYSHEV,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
Pedagogy at Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, PhD
in Physical Education and Sports, Associate Professor

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ, ЗАКРИТТЯ КОНФЕРЕНЦІЇ

CONFERENCE SUMMARY AND CLOSING REMARKS

16:30–17:00
4:30 – 5:00 PM (UTC+3)





КИЇВСЬКИЙ
СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
www.kubg.edu.ua

Програма підготовлена в Науково-методичному центрі видавничої діяльності
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025