

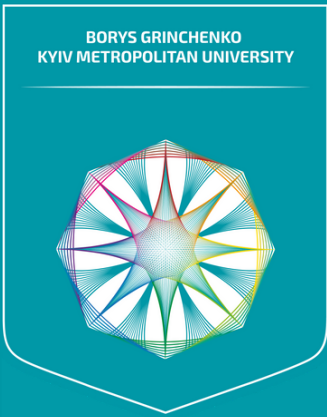


Звіт про діяльність Наукового Товариства студентів,
аспірантів, докторантів і молодих вчених Факультету
здоров'я, фізичного виховання і спорту за 2024-2025 р.

13.06.25

Загальноуніверситетський квест в межах ініціативи “Тренуй українською” для першокурсників 23.07.24

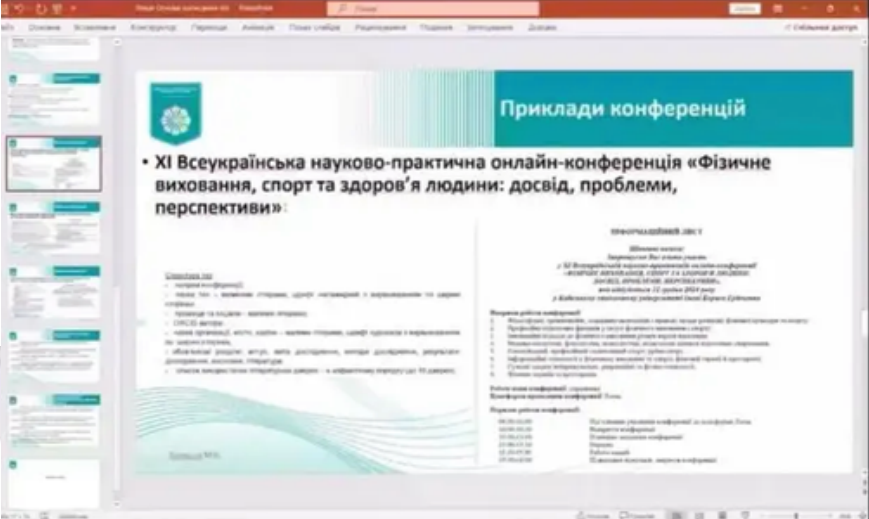




Лекція “Основи написання наукових тез” від Миколи Латишева 21.11.24



Микола Вікторович Латишев веде презентацію



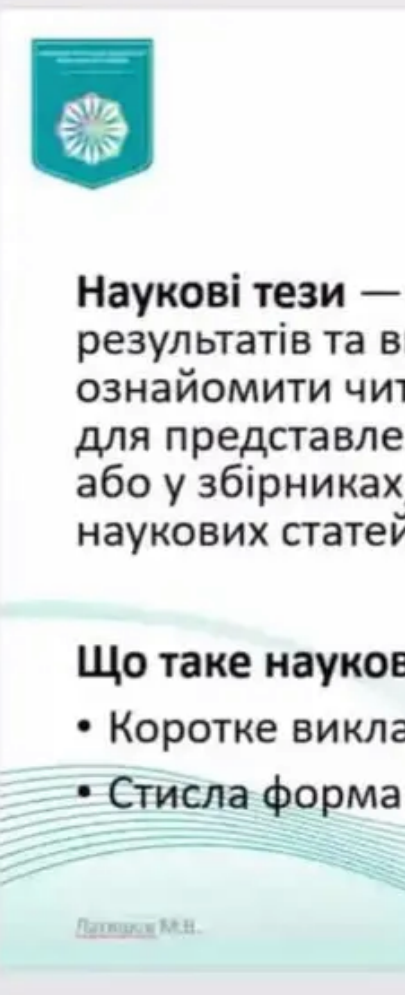
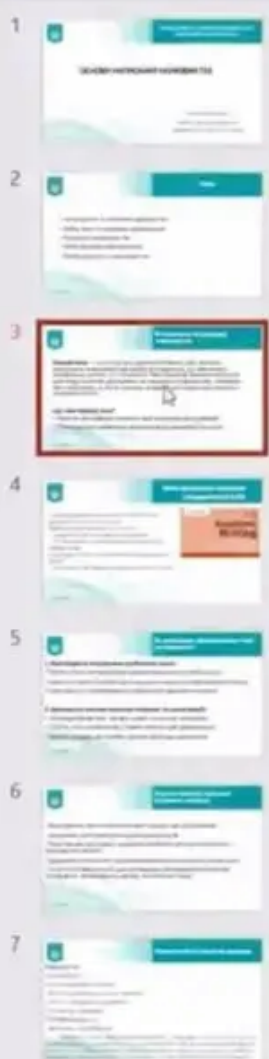
Микола Вікторович

Олеся Володимирівна

Ви

Лілія Дмитрівна

Ще 19

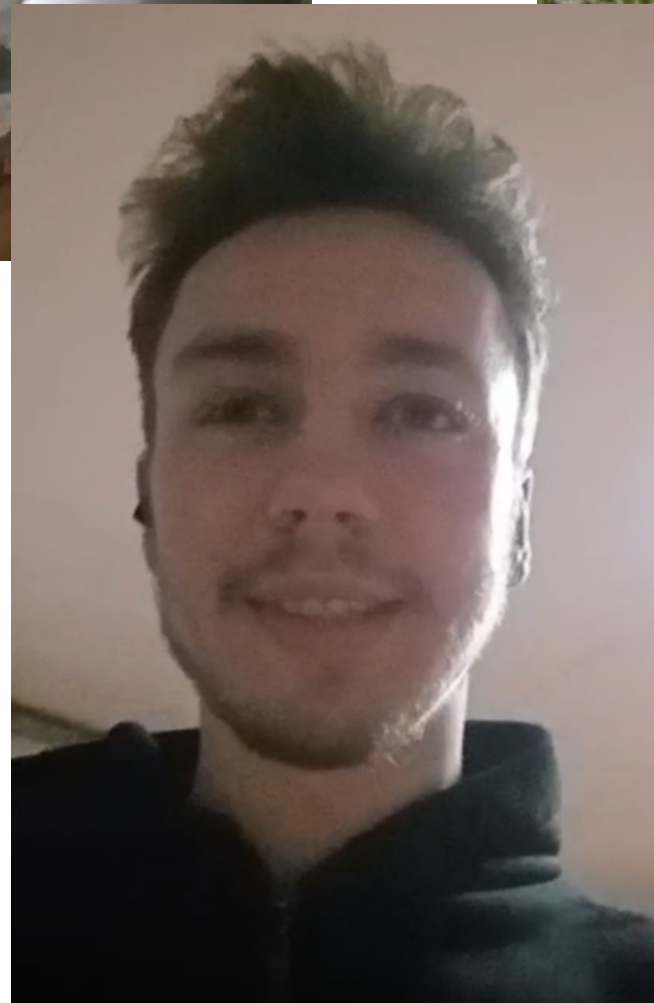
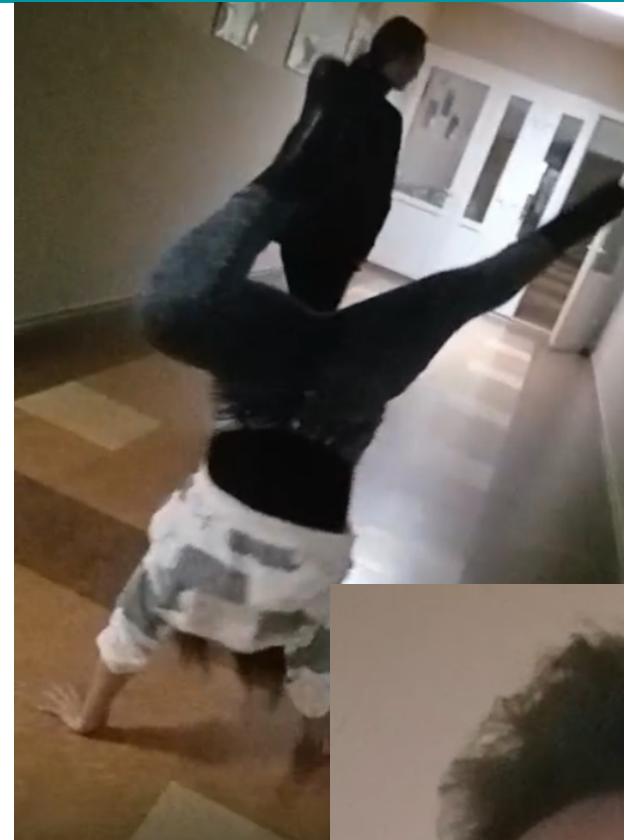


Наукові тези — це стисле викладення основних ідей, методів, результатів та висновків наукового дослідження, що має на меті ознайомити читача з суттю роботи. Тези зазвичай використовуються для представлення досліджень на наукових конференціях, семінарах або у збірниках, а також слугують основою для подальшої розробки наукових статей.

Що таке наукові тези?

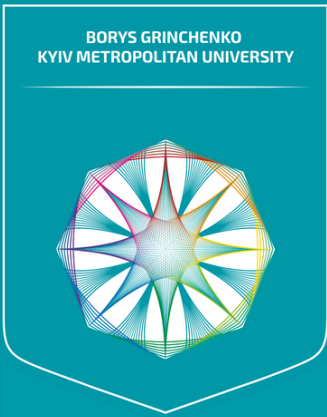
- Коротке викладення основних ідей наукового дослідження.
- Стисла форма презентації результатів для наукової спільноти.

2 місце в загальноуніверситетському науковому квесті “Київ – моя столиця” 11.12.24



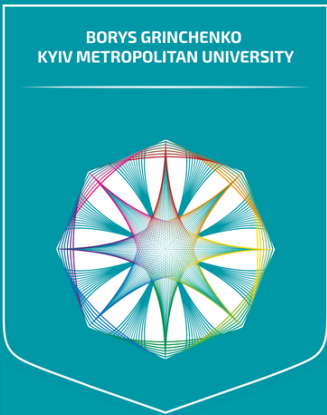
Загальноуніверситетський
науковий квест
«Київ — моя столиця:
прогулянки містом Бориса Грінченка»





Командотворчий тренінг для членів РСС та НТ від Center For Servant Leadership Development 26.02.25





2 місце у всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Дослідження молодих вчених: від ідеї до реалізації»

Науковий проєкт “ Спортивний код нації ” 20-21.05.25

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ДИПЛОМ

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

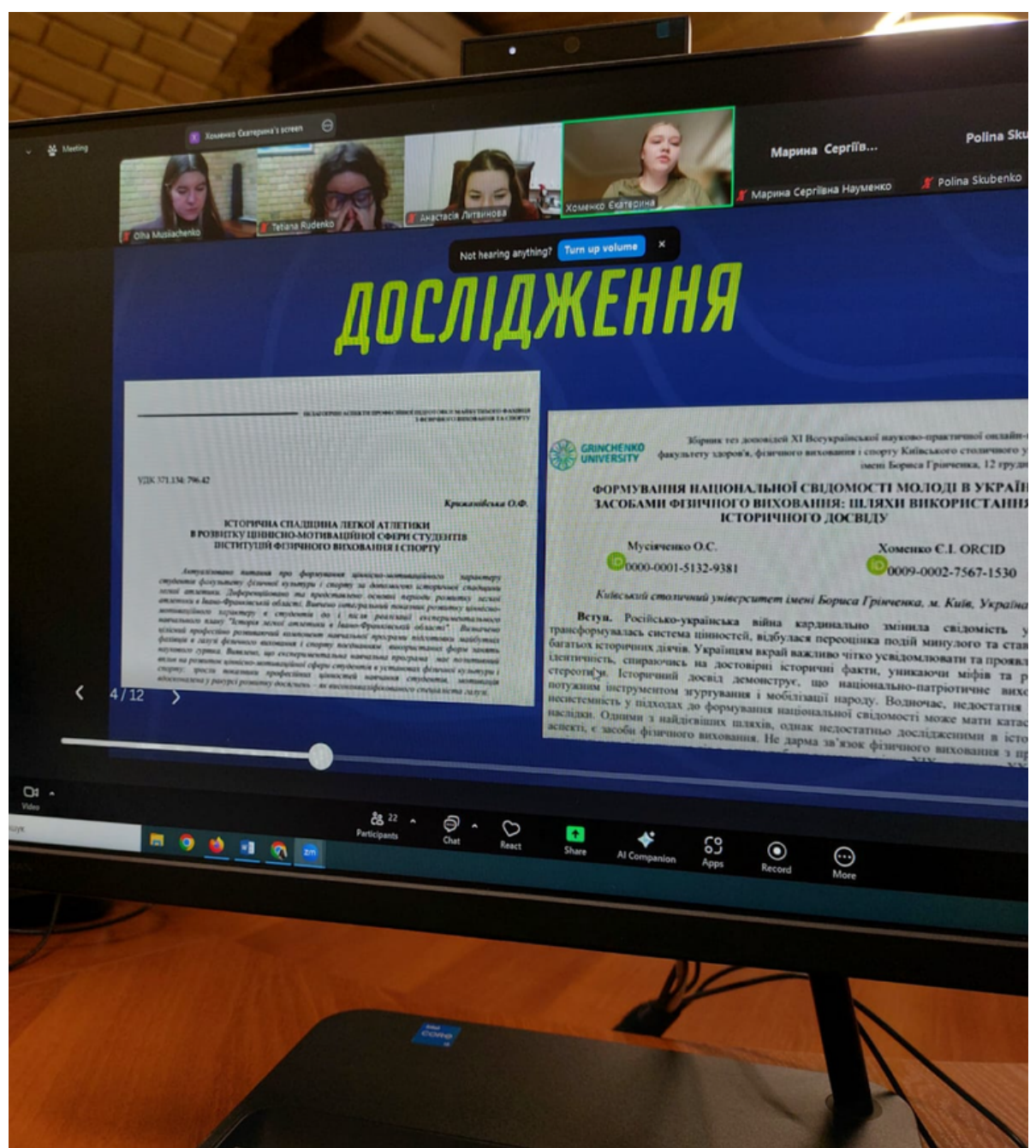
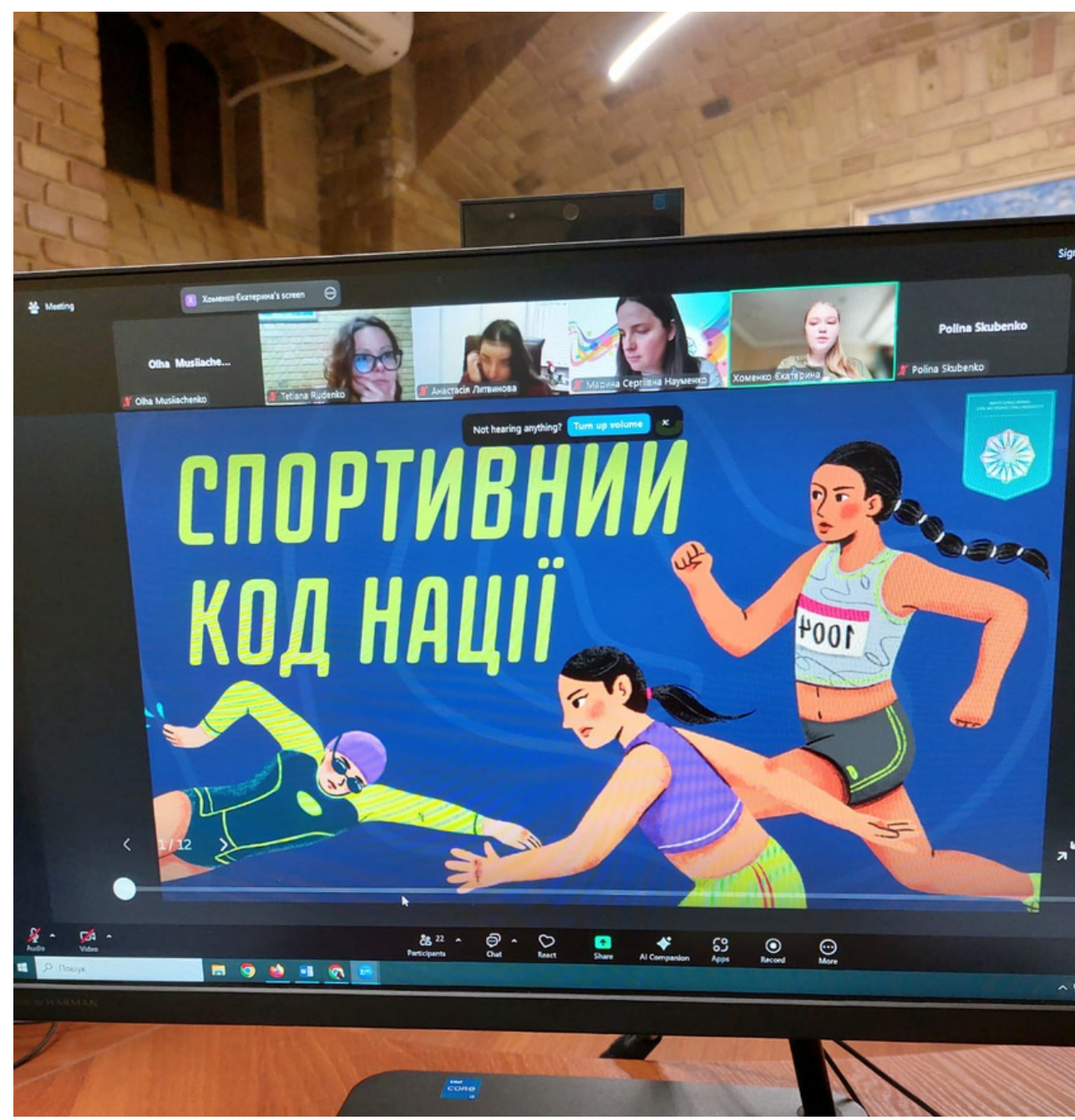
Екатерина Хоменко,
голова Наукового товариства студентів,
аспірантів, докторантів і молодих вчених
Факультету здоров'я фізичного виховання і спорту
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
студентка III курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

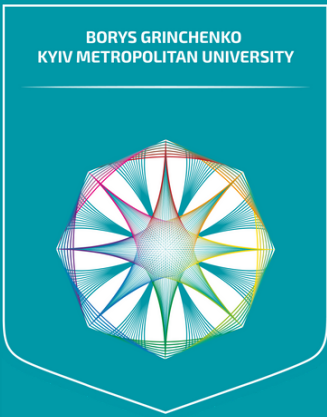
за перемогу (II місце)
у Конкурсі наукових проєктів за напрямом
«Наука та культура: збереження і популяризація історико-культурної спадщини»
Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції
«Дослідження молодих вчених: від ідеї до реалізації»

Голова Вченої ради Університету,
Проректор з наукової роботи
та міжнародної діяльності

Наталія ВІННИКОВА

Київ,
20-21 травня 2025 року





Студентська наукова конференція англійською мовою «Active life - healthy nation: scientific and practical aspects of physical culture, sports and physical therapy» 9.06.25

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
Faculty of Health, Physical Education and Sports



**Student scientific and practical conference
«Active life - healthy nation: scientific and
practical aspects of physical culture, sports
and physical therapy»**



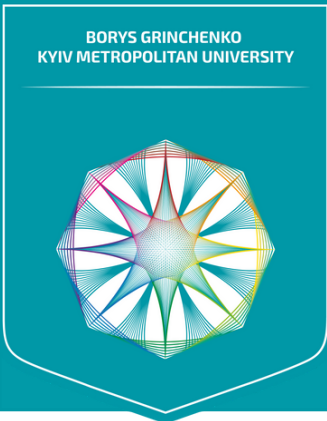
09 June, 2025
AT 10 AM - 12 PM



Registration of conference
participants is mandatory

o o o o





Публікації та наукові тези членів НТ

Сергій
Звягін

ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ В СПОРТІ: РИЗИКИ ТА НАСЛІДКИ

Батрона Д., Звягін С.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка м. Київ, Україна

Вступ. Правильний баланс енергії є одним із важливих факторів, які впливають на досягнення високих спортивних результатів та збереження здоров'я атлетів. Дефіцит калорій становить особливу загрозу для спортсменів, які займаються складнокоординаційними та силовими видами спорту [2]. Це може викликати комплекс проблем, відомий як REDs (relative energy deficiency in sport) синдром, спричинити зниження м'язової маси, порушити роботу гормональної системи та збільшити ймовірність травмування. Глибоке дослідження цієї теми допоможе тренерам створити дієві плани щодо харчування для підтримки оптимального стану спортсменів.

Мета. Визначити вплив дефіциту енергії на організм спортсмена.

Методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати. Аналіз літературних джерел свідчить, що дефіцит калорій – це стан, при якому споживання калорій спортсмена недостатнє для потреб організму. Такий дефіцит калорій виникає, коли спортсмени слідує поставленому плану тренувань та не можуть компенсувати витрати енергії на рухову активність. Систематичний дефіцит калорій може спричинити ряд проблем зі здоров'ям: травми, порушення функціонування гормональної системи тощо [1]. Однією з ключових причин цих наслідків є низька доступність енергії (LEA – low energy availability) та відносний дефіцит енергії у спорті (REDs – relative energy deficiency in sport) [4]. LEA – це дефіцит калорій, тобто стан при якому організм не може перекрити енерговитрати спожитими калоріями. REDs є наступною, більш складною ланкою [5], при якій дефіцит стає ще суттєвішим ніж при LEA, а наслідки більш вираженими та складнішими. Сучасні дослідження намагаються пояснити негативні наслідки дефіциту калорій у спортсменів саме за допомогою концепції REDs.

Швидкість метаболічних процесів залежить від рухової активності та кількості спожитої енергії, тож якщо кількість руху зростає, а споживання їжі незмінна, або не відповідає нормі для спортсмена, зменшується швидкість метаболічних процесів, також може початись метаболічна дисфункція. Такі порушення неминуче впливають на гормональний баланс організму. На рівні травної системи організм пристосовується збільшуючи стійкість до гормону грелін та посилюючи чутливість до інсуліну. Одночасно з цим знижується секреція анаболічних (тестостерону, IGF-1) та ліпоемізуючого гормонів. Через ці чинники збільшується рівень кортизолу, який негативно впливає на анаболічні гормони стимулюючи розпад білків. Це, в свою чергу, уповільнює синтез м'язового білка і порушує баланс між анаболізмом і катаболізмом, сприяючи втраті м'язової маси. Описаний дисбаланс гормонів призводить до функціональної гіпоталамічної аменореї у жінок, внаслідок чого збільшується ризик передчасного розвитку остеопорозу та пошкодженню кісткової тканини. Крім того змінюється використання енергетичних резервів білка, жирів та глікогену через що останній виснажується і це призводить до втоми, зниження сили та витривалості [3]. При цьому найбільше страждають швидкі м'язові волокна (тип II), відповідальні за силу та потужність, тоді як повільні (тип I) більш стійкі до атрофії.

Недостатнє споживання їжі має також значний вплив на психічне здоров'я спортсмена. Постійна нестача потрібної кількості калорій створює підґрунтя виснаження

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
XVIII Міжнародної конференції
молодих вчених
«Молодь та олімпійський рух»

Київ 2025

Данієла
Батрона

Хоменко
Єкатерина

GRINCHENKO UNIVERSITY

Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, 12 грудня 2024 року

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ В УКРАЇНІ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ШЛЯХИ ВИКОРИСТАННЯ
ІСТОРИЧНОГО ДОСВІДУ

Мусіяченко О.С.
ID 0000-0001-5132-9381

Хоменко Є.І. ORCID
ID 0009-0002-7567-1530

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Російсько-українська війна кардинально змінила свідомість українців трансформувалась система цінностей, відбулася переоцінка подій минулого та ставлення до багатьох історичних діячів. Українцям вкрай важливо чітко усвідомлювати та проявляти свою ідентичність, спираючись на достовірні історичні факти, уникаючи міфів та руйнуючи стереотипи. Історичний досвід демонструє, що національно-патріотичне виховання є потужним інструментом згуртування і мобілізації народу. Водночас, недостатня увага чи несистемність у підходах до формування національної свідомості може мати катастрофічні наслідки. Одними з найдієвіших шляхів, однак недостатньо дослідженими в історичному аспекті, є засоби фізичного виховання. Не дарма зв'язок фізичного виховання з процесами національного відродження ліг в основу роботи товариств кінця XIX – початку XX ст. та їх послідовників у боротьбі за незалежність України.

Мета. Охарактеризувати основні шляхи використання історичного досвіду в процесах формування національної свідомості засобами фізичного виховання.

Методи: у роботі використано загальнонаукові, міждисциплінарні та спеціально-історичні методи дослідження; зокрема, порівняльно-історичний, хронологічний, системний, джерелознавчі методи

Дослідження. Тенденції використання історичного досвіду в процесах формування національної свідомості засобами фізичного виховання досить різноманітні, розглянемо основні.

Тематика заходів. Один із найпоширеніших поширених способів залучення історичного складника у процес фізичного виховання – акцентування на історичній тематиці у назвах заходів. Найпопулярніша назва – “Козацькі забави”, що поширена на всій території України. Спектр методичних розробок на цю тему також доволі широкий. Автори посібника “Козацькі забави”¹ у популярній формі розкривають історію фізичної культури запорізьких козаків та пропонують різноманітні сценарії козацьких ігор. Також зустрічається багато інших варіацій назв, пов'язаних із цією епохою: “Козацькі змагання”, “Нашадки козацької слави” “Юні козацата”, “Козацькі забави на сучасний лад” тощо.

Організатори не дарма найчастіше звертаються до доби козащини, адже це одна з важливих

Мусіяченко
Ольга

GRINCHENKO UNIVERSITY

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»

МАТЕРІАЛИ
XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції
12 грудня 2024 року
м. Київ



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Дякую за увагу !