

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

**Випуск 5 (136) 21**

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 5 (136) 21. – с.157**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

<b>Андрущенко В.П.</b>	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
<b>Бондар В. І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Вернидуб Р.М.</b>	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Євтух В.Б.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Дробот І.І.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Жалдак М.І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Зернецька А.А.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Мацько Л.І.</b>	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Падалка О.С.</b>	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Синьов В.М.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Торбін Г.М.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Шут М.І.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

**Головний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

<b>Тимошенко О.В.</b>	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Томенко О.А.</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
<b>Путров С. Ю.</b>	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Дьоміна Ж.Г.</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Малечко Т.А.</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
<b>Андрєєва О.В.</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
<b>Грибан Г.П.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І. Франка;
<b>Пронтенко К.В.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
<b>Пронтенко В.В.</b>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
<b>Ейдер Ежи</b>	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
<b>Приймаков О.О.</b>	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# **NAUKOWYI CHASOPYS**

**NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY**



***Series 15***

**SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL  
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE**  
*(physical culture and sports)*

***Issue 5 (136) 21***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2021



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15)

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 5 (136) 21. – s. 157**

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

**Editorial Board:**

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

**Responsible editor O. Tymoshenko**

**Editorial board:**

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Putrov S.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

*Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University*

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2021 © National Pedagogical Dragomanov University, 2021

**The collection is published monthly**

ЗМІСТ 5 (136) 2021

1. Dakal N., Smirnov K., Cherevuchko O. FEATURES OF TEACHING SWIMMING TECHNIQUES OF STUDENTS AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING.....	9
2. Martynov Yu., Koryukaev M., Sobolenko A. ADVANCING PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS FOR ATHLETICISM.....	12
3. Агеев П. М., Запольський Д. П. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СПЕЦИФІЧНИХ РУХОВИХ ДІЙ В БОКСІ.....	15
4. Байрамов Р. Х оғли, Бондар А. С., Бондар Т. С., Головічук І. М. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ СУМО).....	18
5. Бакіко І. В., Черкашин Р. Є., Яковів В. І. СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ДОТРИМАННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СВОЄЇ ДИТИНИ.....	23
6. Балан Б. А. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД У ФУТБОЛІ.....	26
7. Волошко Л. Б., Бойко Г. М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ.....	29
8. Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. ПРОЕКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	33
9. Гамалій В. В., Шевчук О. М., Байдаченко В. А. ОБОПІЛЬНІ АТАКИ ШАБЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗМАГАННЯХ ФЕХТУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ 2018/2019.....	36
10. Долженко Л. П., Перегінець М. М., Веклич О. Ю. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	42
11. Дорофеева Т. І. ЗАСТОСУВАННЯ ВИМОГ МІЖНАРОДНИХ СТАНДАРТІВ І ВПОРЯДКОВАНИХ СТАНДАРТАМИ ПРАКТИК ДО УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ.....	47
12. Єжова О.О., Бріжатиї О.В., Король С.А., Воропаєв Д.С., Ситник О.А., Бріжата І.А. ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ: ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ МАГІСТЕРСЬКИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ.....	53
13. Лаврентьев О. М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. ФОРМУВАННЯ МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ.....	58
14. Лахтадир О. В., Полянчик О., Єретик А., Коротя В., Совгіря Т. РІВНІ СФОРМОВАНOSTI КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	62
15. Лисенчук С. Г., Крайник Я. Б., Тупеев Ю. В., Архипов В. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ЮНИХ ФУТБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ 13–14 РОКІВ.....	67
16. Мірошніченко В., Швець О., Самоленко Т., Сальников О. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ У ЖІНОК 25-35 РОКІВ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ.....	72
17. Оліярник В. І., Світлик В. В., Булатов О. М., Боровик Ю. І. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ.....	76
18. Панкратов М. С. ФАКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ НА ФІЗИЧНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	80
19. Попрошаєв О. В., Попрошаєва О. А. ПИТАННЯ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОСВІТИ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ ВЛАДИ.....	83
20. Прус Н. М., Ускова С. М., Руденко Г. А. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА.....	88
21. Пуздімір М. І., Чехівська Ю. С., Цимбалюк К. В. ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	90
22. Пятницька Д. В., Соколюк О. В., Шестерова Л. Є., Лученцова І. С. ДИНАМІКА РІВНЯ МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ У БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....	94
23. Рябинчук І.О., Сушко Р.О. ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ.....	98
24. Семенов В.П., Білецька В.В., Завальнюк В.Л., Яременко О.М. САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	102
25. Семенів Б. С., Приставський Т. Г., Сопіла Ю. М., Стахів М. М., Якимішин І. Д. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У БОРОТБІ НА ПОЯСАХ «АЛИШ» НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	107
26. Сергієнко Ю. П., Головащенко Р. В., Чаплигін В. П., Гасвий В. Ю., Гулай В. С. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	112
27. Степаненко О. С., Буйвало В. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВІЗУАЛЬНИХ МЕТОДІВ У ДІАГНОСТИЦІ ТЕНДІНОПАТІЙ СПОРТСМЕНІВ.....	117
28. Супруненко М. В. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ І МЕТОДИ ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ.....	120
29. Терещенко В. І., Коропатов Б. М., Ніколенко П. В. ВАРІАНТИ ТРИВАЛОСТІ МЕЗОЦИКЛІВ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	124
30. Тимчик С. Г., Бриксін О. О., Омелянчук Є. П. ВПЛИВ РІЗНИХ ТИПІВ НАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ Й М'ЯЗОВУ СИСТЕМИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ВІДДІЛЕНІ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	128

31.	Тимчик С. Г., Жарко К. Ю. АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ. ШКІДЛИВІ НАСЛІДКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЗА ВЖИВАННЯ АНАБОЛІТИЧНИХ СТЕРОЇДІВ ТА ДОПІНГІВ.....	132
32.	Циганенко О. І. ПРОБЛЕМА ПОТЕНЦІЙНО НЕБЕЗПЕЧОГО АГРЕСИВНОГО АУТОІМУННОГО ХАРАКТЕРУ ІМУНІТЕТУ У ЖІНОК ПРИ ПРОВЕДЕННІ ВАКЦИНАЦІЇ СПОРТСМЕНОК ВІД КОРОНАВІРУСУ COVID-19: ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ.....	137
33.	Чен Пен МОЖЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ.....	140
34.	Чехівська Ю. С., Дусь С. В. ЗАСТОСУВАННЯ БІНАРНИХ ЗАНЯТЬ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	143
35.	Чеховська Г. Ю. ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	146
36.	Юр'єв С. О., Михнюк О. В., Родіонов М. О., Нікітін А. М., Биков Р. Г., Полозенко Д. П., Підпригора М. В., Ареф'єва Л. П. РОЛЬ ТА МІСЦЕ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	149
37.	Ярщовець О. І., Сушко Р. О. ПРОБЛЕМАТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ У ВАРІАТИВНОМУ МОДУЛІ «ФУТБОЛ».....	152

8. On approval of Changes to some orders of the Ministry of youth and sport of Ukraine: Order of the Ministry of youth and sport of Ukraine N 4739; 2016 Dec 29. Vidomosti Kabinetu ministriv Ukrainy. 2018.
9. Unified clinical protocol of primary, secondary (specialized) and tertiary (highly specialized) medical care. Down syndrome: Order of the Ministry of Health of Ukraine. Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0685282-15#Text> [in Ukrainian].
10. Athlete eligibility application guidance notes. Version: April 2021. Available from: <https://www.virtus.sport/wp-content/uploads/2021/04/Guidance-Notes-v9-Mar21.pdf>
11. National Eligibility Officer (NEO): guidance notes. Updated 6.4.2018. Available from: <https://www.virtus.sport/wp-content/uploads/2020/05/NEO-Guidance-v3-Jul2016.docx.pdf>
12. Virtus Strategic Plan 2021-2024. Shaping our future. Available from: <https://www.virtus.sport/project/virtus-strategic-plan-2021-2024>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).08

**Гаврилова Н. М.**  
**викладач кафедри фізичного виховання**  
**Кузьменко Н. В.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

### ПРОЕКТУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*В статті розкрито особливості реалізації здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Визначено, що проектування направлено на зміну типу мислення учасників проекту відповідно до потреб сучасного ринку праці і в глобальному масштабі розглядається як загальносвітова тенденція в зв'язку підвищенням рівня технологічності виробництва, навчання, життя взагалі. Розроблено концепцію здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання, що базується на здоровому способі життя, яка відповідно до закономірностей морфо-функціонального розвитку організму і соціальними очікуваннями забезпечує формування особистості молодого фахівця, духовні, фізичні, соціальні та моральні характеристики якого адекватні новим умовам життя. Визначено психолого-педагогічні умови для реалізації здоров'язберігаючої технології в процесі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, фізичне виховання, студенти.

**Gavrulova N., Kyzmenko N. Design and implementation of health care technologies in the process of physical education of students of higher education institutions.** The article reveals the features of the implementation of health technologies in the process of physical education of students of higher education institutions. It is determined that the design is aimed at changing the type of thinking of project participants in accordance with the needs of the modern labor market and globally is seen as a global trend in connection with increasing levels of production, training, life in general. The concept of health-preserving technologies of physical education based on a healthy lifestyle has been developed, which in accordance with the laws of morpho-functional development of the body and social expectations provides the formation of a young specialist, whose spiritual, physical, social and moral characteristics are adequate to new living conditions. The psychological and pedagogical conditions for the implementation of health-preserving technology in the process of physical education are determined. Socio-economic and socio-political reorganization of all spheres of Ukrainian society is inevitable and entails changes in the spiritual life of people, in the motives of their behavior, values, social attitudes. In this regard, the higher education system faces the problem of transition from the traditional pedagogical paradigm to innovative learning based on the development of a culture of designing various technologies and, above all, technologies for developing and promoting the health of students potential of the nation.

*Modern educational space is actively filled with pedagogical technologies, the multiplicity of which generates a variety of definitions of this concept, among which the thematically closest to us is the definition, pedagogical technology*

**Keywords:** health technologies, physical education, students.

**Постановка проблеми.** Соціально-економічне і суспільно-політичне перевлаштування всіх сфер українського суспільства неминує і тягне за собою зміни в духовному житті людей, в мотивах їхньої поведінки, ціннісних орієнтаціях, соціальних установках. Перед системою вищої освіти в зв'язку з цим постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до навчання інноваційного типу на основі розвитку культури проектування різноманітних технологій і, перш за все, технологій розвитку і зміцнення здоров'я студентів, які є генетичним, культурним і продуктивним потенціалом нації [4].

Сучасний освітній простір активно заповнюється педагогічними технологіями, множинність яких породжує і різноманіття визначень цього поняття, серед яких тематично найбільш близьким нам представляється визначення, педагогічна технологія - це продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації та проведення освітнього процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для студентів і викладачів.

Педагогічне проектування являє собою процес подальшої розробки створеної моделі в логіці проектування і доведення її до рівня опису механізму отримання кінцевого педагогічного результату. Проектування направлено на зміну типу мислення учасників проекту відповідно до потреб сучасного ринку праці і в глобальному масштабі розглядається як

загальносвітова тенденція в зв'язку підвищенням рівня технологічності виробництва, навчання, життя взагалі [4].

Однак рішення даної проблеми в рамках існуючої системи освіти ускладнене тим, що система, яка називається «здоров'язберігаюча», спочатку, за своїм визначенням, орієнтує педагогів лише на збереження здоров'я студентів, що в принципі заперечує саму ідею проектування педагогічної діяльності, а в стратегічному і методологічному відношенні є невірним, так як в молодому віці необхідно зміцнення, розвиток і вдосконалення потенціалу здоров'я.

**Аналіз літературних джерел.** Наявні літературні дані вказують також на те, що здоров'язберігаюча педагогічна система в закладах вищої освіти виявляється малоєфективною (С. Бондар, В. Смірнова, Н. Філіппова та ін.) і здоров'я студентів від курсу до курсу погіршується (О. Дубогай [2], М. Редькіна [3], Т. Бублей [4]; Ю. Філімонов), що таїть в собі приховану загрозу національній безпеці країни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Причини такого становища криються в переваженості студентів навчальними заняттями, обсяг яких перевищує фізіологічно допустимі норми (і вимоги державного освітнього стандарту), що неминуче призводить до гіпокінезії – зниження рухової активності.

Значущим компонентом освіти, які беруть участь у вирішенні даної проблеми, є фізичне виховання, як обов'язкова дисципліна гуманітарного компоненту державного стандарту вищої професійної освіти, цінність якої повинна проявлятися через гармонійний розвиток особистості, її духовне, фізичне і психічне здоров'я. Разом з тим, аналіз наукової літератури та власні багаторічні педагогічні спостереження свідчать про те, що фізичне виховання студентів не позбавлене серйозних недоліків. Тому, змістовна сторона фізичного виховання в закладах вищої освіти потребує суттєвої модернізації на основі гуманізації освітнього процесу та орієнтації його на методологію здорового способу життя [2].

Таким чином, ситуація, що склалася в суспільстві і системі освіти актуалізує необхідність модернізації традиційної здоров'язберігаючої технології та переходу до педагогічної технології інноваційного типу.

Здоров'язберігаюча технологія фізичного виховання - це модель спільної педагогічної діяльності викладача та студента з проектування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності студента, що спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід, спрямована на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я з метою якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності. Основною ознакою, що відрізняє її від інших інноваційних оздоровчих технологій, є поєднання обов'язкових і самостійної форм занять фізичними вправами, що забезпечується необхідний рівень соціокультурного розвитку особистості.

Враховуючи недостатність вивчення даної теми, нами обґрунтовано сукупність положень, що утворюють теоретико-методологічну основу природничого змісту фізичного виховання у вищій школі, що включають в себе концепції про розвиток цілісної особистості і ролі діяльності в цьому процесі, про гуманізацію освітнього процесу, про домінуючу роль свідомості в прийнятті парадигми здорового способу життя, про особистісно-орієнтовану технологію та технології співпраці в освітньому процесі.

Визначено концептуальна спрямованість педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищої школи, орієнтованого на підготовку фахівців для нового ринку праці (переважний розвиток фізичної якості витривалості, ліквідація дефіциту м'язової діяльності, рівень рухової активності, адекватний витраті енергії у спортсменів масових розрядів);

На теоретичному рівні показано, що протягом життя людина стикається з необхідністю послідовного вирішення завдань з розвитку, формування і збереження здоров'я, які виступають в якості поняття, що визначає назви відповідних оздоровчих технологій, однією з яких на різних етапах вітального циклу належить домінуюча роль. Педагогічній системі вищої професійної освіти в більшій мірі властиві ознаки оздоровчої технології, реалізованої в процесі фізичного виховання.

Нами розроблено концепцію здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання - технологія інноваційного типу, що базується на здоровому способі життя, яка відповідно до закономірностей морфо-функціонального розвитку організму і соціальними очікуваннями забезпечує формування особистості молодого фахівця, духовні, фізичні, соціальні та моральні характеристики якого адекватні новим умовам життя.

Організаційна структура здоров'язберігаючих технологій, спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід і включає в себе три етапи: педагогічна діяльність, соціокультурне розвиток студента, самовдосконалення особистості.

Модель рухового режиму студентів являє собою систему, яка послідовно змінює один одного протягом дня природних локомоторних актів, логічно впливають із загальної стратегії здорового способу життя, органічно зливаються зі стилем їх життя, спрямована на ліквідацію дефіциту рухової активності та забезпечує оптимальне функціонування в умовах зовнішнього середовища.

Проектування режиму рухової активності і подальша його експериментальна перевірка показали, що за умови раціонального використання вільного часу витрати часу на його реалізацію складають в середньому близько півтори години в день.

Таким чином, доведено, що реалізація моделі здоров'язберігаючої технології фізичного виховання повинна забезпечуватися сукупністю наступних психолого-педагогічних умов:

- ✓ розкладом навчальних занять, що враховують динаміку розумової і фізичної працездатності студентів протягом навчального дня і тижня;
- ✓ комфортного предметно-просторового середовища освітньо-розвиваючого простору фізичного виховання закладу вищої освіти;
- ✓ змістом фізичного виховання, орієнтованого на здоровий спосіб життя;
- ✓ використанням особистісно-орієнтованої технології та технології співпраці;
- ✓ інформацією студентів-першокурсників про цілі контрольного тестування їх фізичної підготовленості;
- ✓ адекватним цілям і завданням фізичного виховання забезпеченням педагогічного процесу службами супроводу;

✓ орієнтацією студентів на організаційні принципи раціонального режиму харчування (індивідуалізації, очищення організму, роздільного харчування, обліку енергетичного потенціалу, максимального різноманітності, обліку добових біоритмів, оптимальних інтервалів, розумної достатності).

В результаті проведеного дослідження нами розроблено ряд рекомендацій, зокрема, для викладачів кафедр фізичного виховання.

1. Беручи до уваги вкрай несприятливу в країні демографічну обстановку, незадовільний стан здоров'я населення в цілому, а студентської молоді, особливо, беручи до уваги історичний і культурний досвід українського народу, його національні традиції, надати здорового способу життя статус національної ідеї. Прийняти цю ідею в якості одного з основних принципів охорони здоров'я громадян.

2. Переглянути інформаційну політику держави в галузі пропаганди знань про індивідуальне здоров'я громадянина як головної цінності людини і умови розвитку цивілізованого суспільства. З цієї метою запровадити пропаганду здорового способу життя через засоби масової інформації за участю в них представників медицини, фізичної культури, довгожителів, любителів бігу, відомих спортсменів, тощо.

3. Розглядаючи фізичне виховання у закладах вищої освіти як найважливіший засіб зміцнення і розвитку здоров'я, визнати за доцільне проведення обов'язкових занять з цього предмету на протязі всього періоду навчання студентів. З огляду на більш високу потребу юнаків в руховій активності, передбачити для них заняття в обсязі шести годин в тиждень. При цьому слід враховувати фізкультурно-спортивні інтереси.

4. Комплектування навчальних відділень слід проводити на основі показників з бігу на витривалість. Спираючись на гуманістичний і культурологічний підходи в навчанні, а також з огляду на високу варіативність індивідуальних показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, кафедрам фізичного виховання необхідно звернути увагу на організацію занять за індивідуальними оздоровчими програмами.

5. За рахунок міждисциплінарних зв'язків уніфікувати і істотно розширити тематику лекцій з фізичного виховання з метою вивчення актуальних питань теорії здорового способу життя.

6. Для полегшення завдань по розробці студентами своїх індивідуальних оздоровчих програм, написання рефератів, підготовці до заліків (і іспиту) з теоретичного курсу фізичного виховання, створити на кафедрах фізичного виховання методичні кабінети з відповідним матеріально-технічним і кадровим забезпеченням.

7. Активізувати роботу з випуску навчальних посібників, методичних рекомендацій та розробок з організації та проведення студентами самостійних занять з урахуванням місцевих матеріально-технічних і погодно-кліматичних умов. Для обміну досвідом в роботі за індивідуальними програмами зі студентами регулярно проводити науково-методичні семінари кафедр фізичного виховання.

8. З метою забезпечення поточного контролю за функціональним станом і динамікою фізичної підготовленості займаються, ввести заліки з фізичного виховання для оцінки рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, реалізація і сутність здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан студентської молоді, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

**Висновки.** Отже, хоча в Україні здоров'я громадян та молоді все ще не на високому рівні, та все ж таки, можливо, завдяки освітній реформі здоров'я населення покращиться. Але це не можливо, якщо не виховувати культуру здоров'я з дитинства і у всіх ланках освітньої галузі, в тому числі й в закладах вищої освіти. Тому, необхідно активно використовувати проектування та реалізацію здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти задля збереження та виховання в них культури здоров'я.

#### Література

1. Бублей Т. А. Особливості організації фізичного виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я у сучасному освітньому вимірі // Зб.наук.праць «Фізичне виховання спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти». Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 111-115.

2. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Луцьк : Надстирря, 1995. 220 с.

3. Редькіна М. А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень студентів з різним рівнем рухової активності // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Випуск 9 (117) 19. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. С. 63-67.

4. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Випуск 3 К (110) 19. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. С. 484-487.

5. Broekhoff, I. (1986). The effects of physical activity on physical growth and development. In G.A. Stull & H.M. Eckert (Eds.) The effects of physical activity on children (pp.75-87). Champaign, IL: Human Kinetics.

#### Reference

1. Buble T. (2015) Features of the organization of physical education of schoolchildren with deviations in the state of health in the modern educational dimension // Collection of scientific works "Physical education of sports and tourist and local lore work in educational institutions". Pereyaslav-Khmelnytsky. S. 111-115.

2. Dubogai O., Zavatsky V., Korop Y. (1995) Methodology of physical education of students assigned by health to a special medical group: a textbook. Lutsk: Nadstyrria. 220 p.

3. Redkina M. (2019) Control and evaluation of academic achievement of students with different levels of motor activity // Scientific Journal of NPU Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. Issue 9 (117) 19. K. : Published by NPU named after Drahomanov. S. 63-67.

4. Redkina M. (2019) Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of improving tasks of physical education // Scientific magazine of NPU Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. Issue 3 K (110) 19. K. : Published by NPU named after MP Drahomanov. S. 484-487.

5. Broekhoff, I. (1986). The effects of physical activity on physical growth and development. In G.A. Stull & H.M. Eckert (Eds.) The effects of physical activity on children (pp.75-87). Champaign, IL: Human Kinetics.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).09

УДК: 796.015.136

Гамалій В. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

Шевчук О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Байдаченко В. А.

аспірант кафедри біомеханіки і спортивної метрології

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

### ОБОПІЛЬНІ АТАКИ ШАБЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗМАГАННЯХ ФЕХТУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ 2018/2019

Досліджували показники обопільних атак чоловіків-шаблістів високої кваліфікації на змаганнях фехтувального сезону 2018/2019, особливості якого полягали в тому, що цей сезон слідував після чергових змін правил змагань і передував наступним Олімпійським Іграм. На змаганнях цього періоду перевірялись тактичні схеми ведення поєдинків, велась спортивна боротьба за рейтинги Міжнародної федерації фехтування (FIE) та отримання ліцензій на Олімпіаду XXXII. У роботі використані відеозаписи індивідуальних поєдинків шаблістів, які пройшли на етапах Кубка світу (Алжир, Будапешт, Варшава), на змаганнях Гран-Прі (Каїр, Москва, Сеул) та на Чемпіонаті світу-2019 (Будапешт). У статті представлені результати порівняльного аналізу показників обопільних атак шаблістів у турах плей-офф та у фіналах змагань. Встановлено, що поєдинки висококваліфікованих фехтувальників на шаблях характеризувались середньою величиною обсягів обопільних атак. Однак, по мірі наближення до фіналів і посилення тактичного протистояння суперників обсяг обопільних атак зростає. Фінальні поєдинки характеризувались зменшеним обсягом обопільних атак.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, фехтування на шаблях, рейтинги фехтувальників, обопільні атаки.

**Gamaliy V.V., Shevchuk E.N., Baidachenko V.A. Mutual attacks of highly qualified saber players in the competitions of the fencing season 2018/2019.** Sword fencing is a special sport in which swordsmen can inflict both injections and blows. We studied the indicators of mutual attacks of highly qualified male saber players at the competitions of the fencing season 2018/2019, the peculiarities of which were that this season followed the next changes in the rules of the competition and preceded the next Olympic Games. At the competitions of this period, the tactical schemes of conducting fights were tested, the sports struggle for the ratings of the International Fencing Federation (FIE) and obtaining licenses for the XXXII Olympiad was conducted. The video of individual matches of saber players, which took place at the stages of the World Cup (Algeria, Budapest, Warsaw), at the Grand Prix (Cairo, Moscow, Seoul) and at the 2019 World Cup (Budapest) was used in the work. The article presents the results of a comparative analysis of the indicators of mutual attacks of saber players in the playoff rounds and in the finals of competitions. It was established that the fights of highly qualified swordsmen were characterized by the average size of mutual attacks. However, as we approached the finals and intensified the tactical confrontation of rivals, the volume of mutual attacks increased. The final fights were characterized by a reduced volume of mutual attacks. Data on the correlation of the volume of mutual attacks with the ratings of fencers are given.

**Key words:** competitive activity, sword fencing, fencing rankings, mutual attacks.

**Постановка проблеми.** Змагання з усіх видів фехтування формуються на основних положеннях і поняттях теорії та практики фехтування, крім того фехтуванню на шаблях властиві свої, притаманні цьому виду спорту особливості, які також обумовлені правилами змагань. Фехтування на шаблях зазнало багато змін до правил, які вплинули на техніко-тактичні дії і технічні прийоми, що використовуються спортсменами в процесі змагальної боротьби. Серед основних змін – електрична фіксація ударів (уколів), скорочення часу бою, зменшення довжини поля бою, заборона пересування хресним кроком, встановлення фіксованого часу випередження дій та інші [11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на введення електрофіксації ударів (уколів) та на застосування повторного відеоперегляду спірних фехтувальних фраз системою Video assistant referee (VAR), залишається актуальною проблема об'єктивності суддівства. З'являються рекомендації щодо підвищення результативності атак та зменшення кількості ситуацій, які оцінюються арбітрами як обопільні атаки [13].

Однак, крім покращення спортивних аспектів змагальної діяльності на сьогоднішній день гостро постає питання підняття телевізійного іміджу фехтування [7]. Із метою підвищення видовища змагальних поєдинків, зменшення суб'єктивізму у суддівстві FIE постійно вносить зміни у регламент проведення змагань, велика кількість таких змін стосується фехтуванню на шаблях.