

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-seria-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:

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

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	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-seria-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.	Дорофєєва Т. І. ЗАСТОСУВАННЯ ВИМОГ МІЖНАРОДНИХ СТАНДАРТІВ І ВПОРЯДКОВАНИХ СТАНДАРТАМИ ПРАКТИК ДО УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ.....	47
12.	Єжова О.О., Бріжаний 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.	Лаврентьєв О. М., Крупеня С. В., Малінський І. Й. ФОРМУВАННЯ МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ.....	58
14.	Ляхтадир О. В., Полянчик О., Єретик А., Коротя В., Совгіря Т. РІВНІ СФОРМОВАНOSTI КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	62
15.	Лисенчук С. Г., Крайник Я. Б., Тупєєв 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.	Пуздимір 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.	Семененко 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 І 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.	Ярошовець О. І., Сушко Р. О. ПРОБЛЕМАТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ У ВАРІАТИВНОМУ МОДУЛІ «ФУТБОЛ».....	152

15. Somkin, A., Lyashenko, O., & Konstantinov S. Digital educational information service for physical education at humanities university. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2019. P. 66-68.

References

1. Vorotnikova I.P., CHajkovs'ka N.V. (2020), Distancijne navchannya: vikliki, rezul'tati ta perspektivi. Poradnik. Z dosvidu roboti osvityan mista Kieva: navch.-metod. posib. Kiiv. un-t im. B. Grinchenka. 456 p.
2. Vrzhesnevs'ka G. I., Vrzhesnevs'kij I.I., Lukashova I.V., Rakitina T.I. (2021), Svidome ta nesvidome u problemnomu prostori stavlennya studentiv do fizichnogo vihovannya. *Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport)*. Vip.3(133). pp. 24-29.
3. Gez M.Y., Sushko R.O. (2020), Formuvannya cinnisnih orientacij zdorovogo sposobu zhittya studentiv u procesi fizichnogo vihovannya. *Molod' ta olimpijs'kij ruh: Zbirnik tez dopovidej XII Mizhnarodnoi konferencii molodih vchenih, 16 travnya 2020 roku [Elektronnij resurs]*. Kyiv. pp. 190-192.
4. Ivanenko S.V., Tishchenko V.A. (2020), Interaktivnye tekhnologii distancionnogo obucheniya v usloviyah pandemii. pp. 24-26.
5. Kudryavceva G., Shishkin V. (2020), Koronavirus apokalipsisa. SPb: Izd-vo VVM. 60 p.
6. Slobodyanyuk A. (2020), Riven' zadovolenosti ta zaluchenist' studentiv do distancijnogo navchannya pid chas karantynu: materialy mizhnarod. nauk.-prakt. konf. Odesa. pp. 71-74.
7. Horoshchak K. (2020), Simptomi, naslidki, imunitet, vakcini ta inshe: shcho svit znae pro COVID-19. Pidsumki-2020. Kod dostupu: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/12/28/243513/>
8. Shapovalov M., Sushko R. (2021), Distancijne navchannya yak forma provedennya urokiv fizichnoi kul'turi. V Mizhnarodna naukova konferenciya z novih tendencij u nauci ta osviti (Rim, Italiya). pp. 438-440.
9. Bulatova M., Kucheriavyy O., Ermolova V., Yarmoliuk O. (2019), Distance-pedagogical technologies in Olympic education for schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol.19 (4). Art 378, pp. 2497-2503. DOI: 10.7752/jpes.2019.04378
10. COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU). <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
11. Osipov, A. Y., Kudryavtsev M. D., Galimova A. G., Plotnikova I. I., Skurikhina N. V. (2020), How can Distance Learning be Used in the Physical Education of Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2Sup1), pp. 77-85. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.2Sup1/292>
12. Regina Celia A. Silva. Vera Lucia de F. F. e Silva, André Pontes Silva. (2019), Distance learning for teaching in physical education. *Universidade Federal do Maranhão. Motriz. Revista de Educação Física*. 25 (1). DOI: 10.1590/s1980-6574201900010002
13. Rembach O., Liybich O., Antonenko M., Kovalenko V., Valieiev R. (2019), University students' satisfaction: The impact of computer-mediated blended learning. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 11 (4S1), pp. 221-241. DOI: 10.18662/rrem/186
14. Shapovalov M., Sushko R. (2021), Peculiarities for the online teaching process organisation as a form of physical training lessons. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. vol. 9(1). pp. 76-87.
15. Somkin, A., Lyashenko, O., Konstantinov S. (2019), Digital educational information service for physical education at humanities university. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. pp. 66-68.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).24
УДК 796.011:159.923

Семененко В.П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан Факультету спорту та менеджменту
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Білецька В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувачка кафедри спорту та фітнесу Київського
університету імені Бориса Грінченка, м. Київ
Завальнюк В.Л.,
викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті Національного
університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Яременко О.М.,
викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У ході дослідження встановлено пріоритети в мотивах та інтересах студентської молоді при заняттях фізичним вихованням. Визначено рівень фізичної підготовленості студентів за результатами рухових тестів.

Визначено індивідуальний профіль фізичного «Я» особистості за допомогою теста-опитувальника Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку», який представляє собою модифікований варіант відомої методики А.М. Прихожан. Встановлено, що при низькому рівні «самооцінки» студенти загалом високо оцінюють «координацію рухів», «витривалість», «гнучкість». При низькій самооцінці «спортивних здібностей» та «фізичної активності» досліджені

студенти високо оцінюють «зовнішній вигляд» і вважають себе досить привабливими. Загалом рівень самооцінки за деякими шкалами з віком зростає («глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість»).

Для формування індивідуальної культури здоров'я студентів потрібне засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності. Показано, що студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самооцінки. При цьому студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

Ключові слова: фізична культура, студенти, самооцінка, мотивація, фізична підготовленість.

Semenenko Viacheslav, Biletskaya Viktoriia, Zavalnyuk Viktoriia, Yaremenko Oleg. Self-assessment of physical development of student youth in the process of formation of individual physical culture.

Relevance. In the physical education of students during the formation of individual physical culture is relevant to the issue of self-assessment of physical development, the study of motivation to engage in various types of physical activity among students.

The purpose of the work is to study the self-assessment of physical development and motivation in physical education among student youth in the process of formation of individual physical culture.

Methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature and sources of the Internet; sociological methods; psychological and diagnostic methods; pedagogical methods; methods of statistical data processing. Experimental studies were conducted at Borys Grinchenko Kyiv University. The study involved students of 1-3 grades, 105 people (58 boys and 47 girls).

Results. In the course of the research, priorities were established in the motives and interests of student youth during physical education classes. The level of physical conditions of students according to the results of motor tests is determined.

The individual profile of the physical «I» of the individual is determined with the help of the test-questionnaire EM Bochenkova «Self-description of physical development», which is a modified version of the known method of A.M. Parishioners. It is established that at a low level of «self-esteem» students generally rate «coordination of movements», «endurance», «flexibility». With a low self-esteem of «sports abilities» and «physical activity», the studied students rate the «appearance» and consider themselves quite attractive. In general, the level of self-esteem on some scales increases with age («global physical self», «strength», «endurance»).

In order to form an individual culture of students' health, it is necessary for the participants of the educational space to master the standards of self-preserving behavior and the culture of a healthy lifestyle to increase healthy activity. It is shown that students with a high level of physical fitness have higher scores on all indicators of the scale and they have a higher overall level of self-esteem. At the same time, students with a low level of physical fitness have an inflated self-esteem in relation to "appearance".

Key words: physical culture, students, self-esteem, motivation, physical fitness.

Постановка проблеми. Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури різних верств населення [14, 21]. На жаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення в суспільстві. Діти, підлітки та молодь віддають перевагу технічним інноваціям, які з кожним днем набирають прогресуючої популяризації [1, 15]. У результаті знижується інтерес до занять фізичною культурою, спортом, і, як наслідок – масове погіршення стану здоров'я [6, 9].

Дієвими засобами підвищення рухового режиму студентської молоді та формування у них індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання [8, 10, 22]. Одним з головних є принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому і окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування та осмислення поняття «індивідуальна фізична культура» за допомогою занять з фізичного виховання та мотивації до занять фізичною культурою [5, 16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідні фахівці галузі не одне десятиліття займаються вивченням потреб, мотивів та інтересів у сфері фізичної культури різних груп населення [1, 13, 20]. Особлива увага приділяється вивченню мотивації студентів [3, 7], дослідженню ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту студентів [2, 11], особливостей фізичної підготовки та формування рухових умінь та навичок студентів [12, 18], способу життя студентів [4, 17, 19]. Однак дослідження рівня самооцінки студентів дозволить визначити пріоритетні шляхи формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентської молоді, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до теми Зведеного плану НДР Міністерства освіти України на 2021-2025 рр. 3.1. «Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» та науково-дослідної роботи КУБГ «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (реєстраційний номер: 0118U001229).

Мета дослідження – вивчення самооцінки фізичного розвитку та мотивації до занять фізичним вихованням у студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет; соціологічні методи; психолого-діагностичні методи; педагогічні методи; методи статистичної обробки даних. Експериментальні дослідження були проведені в Київському університеті імені Бориса Грінченка. В дослідженні взяли участь студенти 1-3 курсів у кількості 105 осіб, серед яких 58 юнаків та 47 дівчат.

Фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, оскільки знання вихідного рівня мотиваційних установок дозволяє науковцям досить точно спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямку через погляди на власне здоров'язбереження. Незважаючи на

численні дослідження, спрямовані на вивчення питання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою у ЗВО, вказана проблема залишається не повністю розкритою. В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування. Під терміном «Здоров'я» більшість опитаних (60%) мають на увазі: «... стан повного фізичного, психічного і духовного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб», 33,4% – мають на увазі гарне самопочуття, і тільки 6,6% – відсутність хвороб. Основними перешкодами на шляху до занять фізичною культурою і спортом в позаурочний час на думку респондентів є: недовільний час (33,3%), нестача коштів (6,7%), відсутність бажання займатися (46,6%), закомплексованість (6,7%), стан здоров'я (6,7%). Аналіз результатів анкетування показав, більшість опитаних студентів регулярно відвідують заняття фізичним вихованням у ЗВО. Оцінюючи свій рівень фізичного стану 9% опитаних вважають, що він нижче середнього; 41% - середній; 32% - вище середнього; 18% - високий. Встановлено, що 44 % респондентів коли-небудь займалися спортом, а 56 % не мають спеціальної фізичної підготовки. Більше половини опитаних відзначили позитивні зміни в стані здоров'я за період занять.

Пріоритетними мотивами відвідування занять фізичним вихованням для студентів в ЗВО є: загальне зниження маси тіла (18,15%); корекція фігури (35,65%); отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» (68,47 %); загальне поліпшення фізичної підготовленості (43,65%); поліпшення діяльності серцево-судинної системи (9,1%); антистресовий вплив фізкультурно-оздоровчих занять (зняття напруженості, поява почуття розслабленості) (18,15%); придбання друзів і розширення кола знайомих (9,1%); позитивний вплив на стан опорно-рухового апарату (поліпшення постави, зменшення болю в області суглобів і спини) (4,55%); досягнення більшої впевненості в собі, відчуття власної значущості (4,55%); розвиток рухових якостей (35,1%).

Найбільш важливою руховою якістю 13,3% вважають силу, 3,3% - бистроту, 26,7% - витривалість, 6,6% - координаційні здібності, 16,6% - гнучкість, 33,5% відзначили важливість усіх п'яти рухових якостей. Що стосується часу, який опитані студенти готові присвячувати заняттям фізичної культури і спортом 16,6% відповіли 2 години на тиждень, 40% вважають за краще займатися 3 години на тиждень, 20,2% – 4-5 годин на тиждень, 16,6% можуть дозволити собі займатися 5-6 годин в тиждень, 6,6% – більше 6 годин на тиждень.

Для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості нами був використаний тест-опитувальник Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку», який представляє собою модифікований варіант відомої методики А.М. Прихожан. Опитувальник має 70 стверджень, які відносяться до сфери фізичного розвитку людини. Студенти можуть виразити своє ставлення до цих стверджень, використовуючи один із шести варіантів відповідей: неправильно; в основному правильно; швидше неправильно, ніж правильно; швидше правильно, ніж неправильно; в основному правильно; правильно. Опитувальник «Самоопис фізичного розвитку» встановлює 10 показників фізичного розвитку та показник загальної самооцінки. Це: здоров'я; координація рухів; фізична активність; стрункість тіла; спортивні здібності; фізичне «Я»; зовнішній вигляд; сила; гнучкість; витривалість; самооцінка. Отримані бали підсумовуються за всіма 11 показниками опитувальника. В тестуванні взяли участь студенти першого, другого та третього курсів навчання.

За середнім балом високий рівень самооцінки юнаки 1 курсу поставили за такими шкалами: «координація рухів» (60,4 %), «стрункість тіла» (60,3 %), «спортивні здібності» (65,1 %), «глобальне фізичне «Я» (63,9 %) та «зовнішній вигляд» (81 %). А дівчата 1 курсу відповідно – «зовнішній вигляд» (61,7 %), «гнучкість» (60,4 %) та «самооцінка» (61,2 %). Найгірші показники у хлопців були позначені за шкалою «самооцінка» (33,7 %), а у дівчат за шкалами: «фізична активність» (41,8 %) та «сила» (36,1 %). Результати опитування студентів другого курсу показали наступні результати. Високий рівень самооцінки за середнім балом мають юнаки за шкалою «зовнішній вигляд» (81 %), а дівчата високий рівень самооцінки за середнім балом мають за шкалами: «здоров'я» (64 %), «зовнішній вигляд» (69,7 %), «гнучкість» (60,3 %). У хлопців найменші показники були за шкалами «спортивні здібності» (44,4 %) та «сила» (41,9 %), а у дівчат за шкалами: «фізична активність» (39,4 %), «спортивні здібності» (41,4 %) та «витривалість» (44,2 %). Результати самооцінки студентів третього курсу показали, що високий рівень самооцінки за середнім балом мають як юнаки, так і дівчата за наступними шкалами: «глобальне фізичне Я» (юнаки – 70,1 %, дівчата – 64,3 %), «зовнішній вигляд» (юнаки – 72,6 %, дівчата – 79,4 %), «сила» (юнаки – 77,1 %, дівчата – 68,9 %), «витривалість» (юнаки – 68,2 %, дівчата – 63,3 %). Натомість низькі бали були за шкалою: «самооцінка» (39,1 %) у юнаків та 42,9 % – у дівчат (таблиця 1).

Таблиця 1.

Середнє значення показників опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» студентів 1-3 курсів (n=105), % від максимального балу

Самооцінка фізичного розвитку	I курс		II курс		III курс	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Здоров'я	59.7	47.5	53.3	64	46.6	52.4
Координація рухів	60.4	55.7	50.7	50.8	48.5	50.2
Фізична активність	58.2	41.7	46.6	39.4	47.0	47.2
Стрункість тіла	60.3	51.4	48.1	26.9	58.8	58.9
Спортивні здібності	65.1	45.7	44.4	41.4	49.6	49.3
Глобальне фізичне Я	63.8	47.2	47.5	54.1	70.1	64.2
Зовнішній вигляд	80.9	61.7	81	69.7	72.6	79.4
Сила	48.4	36.1	41.8	47.7	77.4	68.8
Гнучкість	55.7	60.4	52.9	60.3	51.1	45.4
Витривалість	55.5	56.0	51.6	44.1	68.1	63.3
Самооцінка	33.6	61.1	46.9	46.4	39.1	42.9
Загальний рівень самоопису	57.6	51.5	51.3	49.8	56.3	56.0

Таким чином, результати дослідження виявили, і юнаки, і дівчата високо оцінюють «зовнішній вигляд». Юнаки також високо оцінюють «глобальне Я», а дівчата – «гнучкість». Натомість низькі бали були за шкалами: «самооцінка», «спортивні здібності», «сила», «фізична активність», як у юнаків, так і у дівчат.

Результати досліджень свідчать, що при низькому рівні «самооцінки» студенти загалом високо оцінюють «координацію рухів», «витривалість», «гнучкість». При низькій самооцінці «спортивних здібностей» та «фізичної активності» досліджені студенти високо оцінюють «зовнішній вигляд» і вважають себе досить привабливими. «Глобальне фізичне Я», «силу» і «витривалість» юнаки оцінюють вище, ніж дівчата. «Здоров'я» юнаки 2-3 курсів оцінюють нижче ніж дівчата, а «стрункість», навпаки, оцінюють вище ніж дівчата. Дівчата більш вимогливі до своєї зовнішності. Загалом рівень самооцінки за деякими шкалами з віком зростає («глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість»).

Оцінку рівня фізичної підготовленості здійснювали за результатами рухових тестів: «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (для визначення силових здібностей), «нахил вперед сидячи» (для визначення рухливості (гнучкості) в кульшових суглобах), «біг 60 м» (для визначення швидкісних здібностей), «стрибок у довжину з місця» (для визначення вибухової сили м'язів-розгиначів ніг).

Загалом студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самоопису. У всіх студентів із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаються занижені бали за шкалою «фізична активність» та «спортивні здібності», також у цих студентів занижена «самооцінка».

При цьому студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості відмітили середній рівень показників за наступними шкалами: «координація рухів», «стрункість тіла», «гнучкість» та «витривалість». Також ці студенти мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку студентів першого курсу свідчить про завищену самооцінку у 5 % юнаків, у дівчат переважає середній рівень самооцінки, а у юнаків – високий. Майже третина дівчат має занижену самооцінку. Самооцінки фізичного розвитку студентів другого курсу показала, що завищену самооцінку мають 4 % юнаків, та по 20 % юнаків та дівчат мають високу самооцінку. Половині обстежених дівчат притаманний низький рівень самооцінки, також значна кількість юнаків другого курсу (40 %) також мають низький рівень самооцінки. Серед студентів третього курсу більшість обстежених юнаків (62 %) та дівчат (67 %) мають середній рівень самооцінки, не виявлено жодного студента із завищеною чи заниженою самооцінкою.

Загалом більшість обстежених студентів мають високий та середній рівень самооцінки, але 43 % студентів другого курсу та 23 % студентів першого курсу мають низький рівень самооцінки. Серед студентів третього курсу не було юнаків та дівчат із завищеною або низькою самооцінкою.

Висновки. Результати анкетування студентів дозволили встановити пріоритети в мотивах та інтересах при заняттях фізичним вихованням. Пріоритетними мотивами відвідування занять фізичним вихованням для студентів в ЗВО є: отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» (68,47 %), корекція фігури (35,65%), підвищення рівня фізичної підготовленості (43,65%), розвиток окремих рухових якостей (35,1%).

Результати дослідження виявили, що при низькому рівні «самооцінки» студенти загалом високо оцінюють «координацію рухів», «витривалість», «гнучкість». При низькій самооцінці «спортивних здібностей» та «фізичної активності» досліджені студенти високо оцінюють «зовнішній вигляд» і вважають себе досить привабливими. Загалом рівень самооцінки за деякими шкалами з віком зростає («глобальне фізичне Я», «сила», «витривалість»).

Студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самооцінки. При цьому студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

Для формування культури здоров'я студентів потрібне культивування у освітньому просторі ЗВО ідей філософії здоров'я та успішної особистості з точки зору сучасного суспільства; засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ціннісних орієнтацій студентів в процесі занять фізичним вихованням.

Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. В. Андреева ; НУФВСУ. – К., 2014. – 400 с.
2. Андреева О. В. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів / О.В. Андреева, І.Л. Кенсницька // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цюль, А.І. Альошина. – Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2017. – Вип. 26. – С. 58-67.
3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №2. – С. 28-33.
4. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дисертація на здобуття наукового ступеня к.пед.н. 13.00.07 – теорія і методика виховання /Ю. С. Бойко, Умань, 2015. – 268 с.
5. Демчук С. П. До питання сформованості ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя / С.П. Демчук, В. І. Романова //Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – №. 4. – С. 18-21.
6. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44-52.

7. Іванчикова С. М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти : дис. на здобуття наукового ступеня к. пед. н. 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти. Старобельськ, 2017. – 315 с.
8. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Л. М. Ізбаш. – Умань, 2017. – 20 с.
9. Катерина У. Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / Уляна Катерина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – 2016. – Вип. 1. – С. 66–71.
10. Кенсичка І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенсичка // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017. – № 4. – С. 69–76.
11. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. І. Маєвський. – Умань, 2016. – 20 с.
12. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : дисертація на здобуття наук. ступеня к. пед. н. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / М. І. Матвієнко, Київ, 2017. – 233 с.
13. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.
14. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
15. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. Дис. на здобуття наук. ступеня к. фіз. вих., 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, К., 2017. – 20 с.
16. Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання / С. Футорний, Ю. Шкретій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 54–57.
17. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. (2016). Formation of University Students' Healthy Lifestyle. International journal of environmental and science education. 11.6, 1159–1166.
18. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. (2014). Physical preparation of students in Ukraine. American Journal of Scientific and Educational Research. 1.(4). II, 286–291.
19. Hacihasanoglu R., Yildirim A., Karakurt P., Saglam R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. International J. of Nursing Practice. 17, 43–51.
20. Kashuba Vitalii, Kolos Mykola, Rudnytskyi Oleksandr, Yaremenko Vladimir, Shandrygos Victor, Dudko Mihail, Andriieva Olena. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 17(4). 277, 2472–2476.
21. Pavlova Iu., Vynogradskyi B., Ripak I. [et al.] (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. Journal of Physical Education and Sport. 16(2). 65, 418–423.
22. Shyyan O., Nakonechnyi Y. (2015). Cooperation for Health Promotion. Modern world: Science and Education, Ottawa Universiti Press. 2, 325–330.

Reference:

1. Andrijeva O.V. (2014). Teoretyko-metodologichni zasady rekreacijnoji dijalnosti riznykh ghrup naselennja: dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannja i sportu: 24.00.02. NUFVSU. 400 s.
2. Andrijeva O.V., Kensycjka I.L. (2017). Limitujuchi ta stymulujuchi chynnyky formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv. Molodizhnyj naukovyj visnyk Skhidnojevropejskogho nacionalnogho universytetu imeni Lesi Ukrajinky. Fizychnje vykhovannja i sport: zhurnal / uklad. A.V. Cjosj, A.I. Aljoshyna. – Lucj : Skhidnojevropejskij nacionalnij universytet imeni Lesi Ukrajinky, Vyp. 26, 58–67.
3. Bezverkhnja Gh.V., Majevsjkyj M.I. (2015). Motyvacija do zanjatj fizychnym vykhovannjam studentok pedaghoghichnykh specialnostej. Slobozhansjkyj naukovo-sportyvnyj visnyk. 2, 28–33.
4. Bojko Ju.S. (2015). Formuvannja aksiologhichnykh ustanovok do zdorovogho sposobu zhyttja u studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv : dysertacija na zdobuttja naukovogho stupenja k.ped.n. 13.00.07 – teorija i metodyka vykhovannja. 268.
5. Demchuk S.P., Romanova V.I. (2016). Do pytannja sformovanosti cinnisnykh orijentacij studentiv na zdorovyj sposib zhyttja. Naukovyj chasopys NPU imeni MP Draghomanova. Serija 15: Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kuljтуры (fizychna kuljtura i sport). 4, 18–21.
6. Dutchak M.V. (2015). Paradyghma ozdorovchoji rukhovoji aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannja i praktychne zastosuvannja. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 2, 44–52.
7. Ivanchykova S.M. (2017). Formuvannja kuljтуры zdorov'ja studentiv zasobamy fitnesu v pozaaudytornij roboti zakladu vyshhoji osvity : dys. na zdobuttja naukovogho stupenja k. ped. n. 13.00.04. – teorija i metodyka profesijnoji osvity. Starobeljsk. 315
8. Izbash L.M. (2017). Formuvannja kuljтуры zdorov'ja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannja studentiv politekhnichnogho koledzhu: avtoref. dys. na zdobuttja naukovogho stupenja kand. ped. nauk. 13.00.07 – teorija i metodyka vykhovannja. 20.
9. Kateryna U. (2016). Obgruntuvannja efektyvnosti vprovadzhennja navchaljno-ozdorovchykh kompleksiv v proces fizychnogho vykhovannja studentiv. Fizychna kuljtura, sport ta zdorov'ja naciji : zb. nauk. pr. Vyp. 1., 66–71.
10. Kensycjka I. (2017). Modelj formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannja. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 4, 69–76.

11. Majevsjkyj M.I. (2016). Cinnisni orijentaciji u sferi fizychnoji kuljтуры i sportu studentiv pedaghoghichnykh specialjnostej: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu: spec. 24.00.02 „Fizychna kuljtura, fizychnе vykhovannja rизnykh ghrup naselennja. 20.
12. Matvijenko M.I. (2017). Formuvannja uminj ta navychok do samostijnykh zanjatj fizychnymy vpravamy studentiv pedaghoghichnykh universytetiv : dysertacija na zdobuttja nauk. stupenja k.ped n. 13.00.02 teorija ta metodyka navchannja (fizychna kuljtura, osnovy zdorov'ja). 233.
13. Moskalenko N., Korzh N. (2016). Tekhnologhija formuvannja cinnisnogho stavlennja u studentiv do samostijnykh zanjatj fizychnoji kuljturoju. Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. 1, 201-206.
14. Nacionaljna strateghija z ozdorovchoji rukhovoi aktyvnosti v Ukraїni na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnistj – zdorovyj sposib zhyttja – zdorova nacija». – Rezhym dostupu : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
15. Sadovsjkyj O.O. (2017) Formuvannja rekreacijnoi kuljтуры studentyskoji molodi v procesi fizychnogho vykhovannja : avtoref. Dys.. na zdobuttja nauk. stupenja k.fiz.vykh., 24.00.02 fizychna kuljtura, fizychnе vykhovannja rизnykh ghrup naselennja, 20.
16. Futornyj S., Shkrebtij Ju. (2016). Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja molodogho pokolinnja u procesi fizychnogho vykhovannja. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 2, 54-57.
17. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. (2016). Formation of University Students' Healthy Lifestyle. International journal of environmental and science education. 11.6, 1159-1166.
18. Gryban Grygorij, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. (2014). Physical preparation of students in Ukraine. American Journal of Scientific and Educational Research. I.(4). II, 286-291.
19. Hacıhasanoglu R., Yıldırım A., Karakurt P., Sağlam R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. International J. of Nursing Practice. 17, 43-51.
20. Kashuba Vitalii, Kolos Mykola, Rudnytskyi Oleksandr, Yaremenko Vladimir, Shandrygos Victor, Dudko Mihail, Andrieieva Olena. (2017). Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. Journal of Physical Education and Sport. 17(4). 277, 2472-2476.
21. Pavlova Іu., Vynogradskyi B., Ripak І. [et al.] (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. Journal of Physical Education and Sport. 16(2). 65, 418-423.
22. Shyyan O., Nakonechnyi Y. (2015). Cooperation for Health Promotion. Modern world: Science and Education, Ottawa Universiti Press. 2, 325-330.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).25

УДК 37.037:796.015.034(055.2)

Семенів Б. С.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Приставський Т. Г., Сопіла Ю. М., Стахів М. М., Якимішин І.Д.
старший викладач,

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У БОРОТБІ НА ПОЯСАХ «АЛИШ» НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Рухова активність людини являється однією з фізіологічних потреб організму, яка займає важливе місце в процесі життєдіяльності. Формування та розвиток всіх органів та систем організму людини проходить у нерозривному зв'язку з руховою активністю і м'язовою діяльністю. Систематичне, використання засобів фізичної культури і спорту відповідно до статі, віку, стану здоров'я людини – один з чинників здорового способу життя. Демократичні зміни сьогодні у світі дали поштовх відродженню історичних, національних та культурних традицій, у тому числі і тих, що пов'язані з фізичною культурою і спортом населення. Збільшена останнім часом популярність спортивних видів поясної боротьби у багатьох країнах світу примушує фахівців переглянути свої погляди на методику проведення навчально-тренувального процесу з різновидів поясної боротьби та шукати нові шляхи для підвищення якості навчально-тренувального процесу, для підтримки конкурентоспроможності. **Мета дослідження:** формування рухових умінь і навичок жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел, психофізіологічні методики дослідження, педагогічні методи дослідження, математичні методи обробки даних наукового дослідження. **Висновки.** Результати дослідження, вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації на формування технічних дій жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки, технічна підготовленість жінок зросла 22,5 % відносно контрольної групи 5,1%, гнучкість зросла 33,2 % експериментальної групи відносно контрольної групи 7,6 %.

Ключові слова: боротьба, пояси, «Алиш», дослідження, фізичні вправи, комплекси, спорт, жінки, група, фізична підготовка, технічна підготовка.

Semeniv Bogdan, Prystavskyi Taras, Sopila Julia, Stahiv Myhailo Yakimishin, Igor. Improving the level of technical training of women in wrestling on alysh belts at the stage of initial training. Human motor activity is one of the body's physical needs, which takes an important place in the life process. The formation and development of all organs and systems of the human body are inextricably associated with activity and muscle effectiveness. The systematic use of physical culture and sports in accordance with gender, age, state of health is one of the factors of a healthy lifestyle.

Democratic changes in the world today have given impetus to the revival of historical, national and cultural traditions,