

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 2 (130) 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 2 (130) 21. – с.140

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 2 (130) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



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 2 (130) 21. – s. 140

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 2 (130) 2021

1.	Анієєнко Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК.....	9
2.	Асаулюк І. О., Олєфїр Д. С. КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ В АКРОБАТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
3.	Афанасьєв А. В. МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	16
4.	Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Ширяєва С. В., Курий Е. В., Бабаджонян В. В. ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ.....	19
5.	Баламутова Н. М., Борейко Н. Ю., Блошенко Е. И., Ширяева С. В., Кучеренко Г. Г. ОСОБЕННОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ДЫХАНИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-10 ЛЕТ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ РАЗНОЙ МОЩНОСТИ.....	22
6.	Балацька Л. В., Головачук В. В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІСТОРИЧНИХ ЕТАПІВ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ...	26
7.	Бєлікова Н. О., Ульяницька Н. Я., Індика С. Я. КЛІНІЧНА ПРАКТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.....	29
8.	Бобровник В. І., Копанайко С. Є. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА 110 М З БАР'ЄРАМИ.....	33
9.	Вєрбовий В. П., Рєвлєв І. І., Смушок В. Є., Кєлінчук Л. М. ПРІОРИТЕТНІ МОТИВИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ (НА ПРИКЛАДІ BELLYDANCE-ФІТНЕСУ).	42
10.	Глухов І. Г., Пітин М. П., СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВЛАСНОГО РІВНЯ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ).....	45
11.	Дєзензєлюк Д. О., Золотницька Ю. В., Ткаченко П. П., Ободзїнська О. В., Дєнісовєць А. П. SWOT-АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ НА РЕГІОНАЛЬНОМУ РІВНІ (ХОКЕЮ НА ТРАВІ).....	50
12.	Дорофєєва Т. І. ЗАСТОСУВАННЯ СТАНДАРТІВ ДЕРЖАВНИМИ І ГРОМАДСЬКИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ В УМОВАХ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	54
13.	Зєніна І. В., Шишацька В. І., Добровольський В. Е. СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА, ЯК БАЗОВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	59
14.	Ковалєнко Ю. А., Тищенко В. А., Товєстопєятко Ф. Ф., Новіцкая С. А. ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	62
15.	Корєкіна І. В., Ковальчук А. А., Швець О. П., Дяченко А. А. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	67
16.	Мірошніченко В.М., Богуславська В.Ю., Сальникова С.В., Довгий Ю.І. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК 25-35 РОКІВ ДО ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ З ПЛАВАННЯ.	71
17.	Мєляр Е.І., Мєляр Н.С., Огністий А.В., Огніста К.М. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СТРІЛЬБІ БІАТЛОНІСТІВ.....	75
18.	Максимчук Б. А., Полянєвська О.Р., Чернюк С. В., Височєн Л. М., Плєтєницька Л. С., Лисюк С. П. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ НОВИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ: НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА СТУДЕНТІВ.....	80
19.	Мєртинов Ю.О., Крилов А. Г. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО.....	86
20.	Овчєрук В. В., Овчєрук В. Г., Підлужняк О.І., Кулик Д. Г., Овчєр І. М. ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ІНТЕРАКТИВНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ COVID-19.....	89
21.	Пєльчук М.Б., Кєнсицька І.Л. ТРАНСФОРМАЦІЯ СФЕРИ ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	95
22.	Пєрахонько В. М., Хіміч І. Ю. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ	98
23.	Розторгєуї М. С., Пєредєрїї А. В., Товєстоног О. Ф., Горлова Л.М. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТРЕНЕРА З АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ	101
24.	Сєламаха О.Є. ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ ПАСИВНИХ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	104
25.	Сєєга С. М., Мєхєйлєнко В. М., Добровольський В. Е. ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО КОМПЛЕКСУ ТУРИЗМУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	108
26.	Турчин Т. М., Лєгін В. Б., Височєн Л. М., Плєтєницька Л. С., Томчєнко М. А., Максимчук Б. А. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ НОВИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ З ШКОЛЯРАМИ.....	111
27.	Хєсанов М.Х., Мєтєвієнко М.І. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОВОЛОДІННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСНОВАМИ САМОЗАХИСТУ.....	122

28. Циганенко О. І., Першегуба Я.В., Склярова Н.А., Оксамитна Л.Ф. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ХРОНОЕКОЛОГІЧНОЇ ЕКСПРЕС - ОЦІНКИ СТУПЕНЮ ХРОНОАДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНОК ЗА УМОВ ВИСОКИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	126
29. Шишацкая В. И., Добровольский В. Е., Сога С. М. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	131
30. Ягодзінський В. П., Юр'єв С. О., Кісілюк О. М., Нікітін А. М., Костюшко І. А., Краснополський М. М., Пустолякова Л. М., Рябенко В.Г. МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ.....	134

- Radysh, A.M. Khodrovich, S.I. Kraushkin, Yu.P. Starshinov // Bulletin of VolSU. - Series 7. - 2004. - Issue. 3. - P. 182 - 90.
15. Solovieva S.V. Sports chronobiology. Possibilities of chronoadaptation of athletes / S.V. Soloviev, N.V. Loginova, Yu.S. Ryabikova, N.V. Babieva: Materials of the All-Russian Scientific - Methodological Conference. - Tyumen: TyumGIU, 2015. - P. 127 - 130.
16. Khetagurova L.G. The use of an integrative approach in the analysis of the mechanisms of chronoadaptation of an organism to the growing ecological hazard of the environment and extreme conditions / L.G. Khetagurov, F.S. Datieva, I.R. Tagaeva, N.O. Medoeva // Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. - Medicine series. - 2012. - No. 7. - P. 218 - 219.
17. Chronobiology and chronomedicine (Cycle sleep - wakefulness): monograph [Collective of authors] / Ed. S.M. Chibisov, S.I. Rapoport, M.L. Blagonravova. - Moscow: Peoples' Friendship University of Russia, 2018. - P. 550 - 581.
18. Tsyganenko O.I. The problem of hygienic diagnostics of chronotypes of athletes and ways of its solution / O.I. Tsyganenko, I.V. Uryadnykova, N.A. Sklyarova // Collection of Articles of the V International Scientific and Practical Internet Conference «Actual Problems of Medical and Biological Support of Physical Culture, Sports and Physical Rehabilitation». - Kharkiv: KhDAFK, 2019. - P. 51-58.
19. Tsyganenko O.I. Circadian biorhythm night sleep - wakefulness as a bioindicator of the degree of sufficiency of chronoadaptation of the body of athletes under conditions of high physical activity / O.I. Tsyganenko, Ya.V. Pershehuba, N.A. Sklyarova, L.F. Oksamytna // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. - Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - 2020. - Vip. 7 (127) 20. - P. 169 - 173.
20. Chibisov S.M. Biorhythms and space: monitoring of cosmobiospheric connections / S.M. Chibisov, G.S. Katinas, M.V. Ragulinskaya. - Moscow: Peoples' Friendship University of Russia, 2013. - P. 442 p.
21. Adan A. Sleep Beliefs Scale (SBS) and circadian typology / A. Adam, M. Febri, V. Natale, G. Prat // J. Sleep Res. - 2006. - 2 (15) - P.125 - 132.
22. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders 3rd ed: Diagnostic and coding manual. Westchester III American Academy of Sleep Medicine, 2014.
23. Kunorozvaz Z. Chronotype and PERIOD3 Variable number tandem repeat polymorphism in individual sports athletes / Z. Kunorozvaz // Chronobiol International. - 2012. - 29 (8). - P.1004 - 1010.
24. Laborde S. Chronotype sports participation and positive personalite - train - like individual differences / S. Laborde // Chronobiol International. - 2015. - 32 (7). - P. 942 - 951.
25. Rossia A. The effect of chronotype on psychophysiological responses during aerobic self-passed exercises / A. Rossia // Percept Mot Skills. - 2015. - 121 (3). - P. 840 - 850.
26. The National Sleep Foundation; USA - [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/insomnia-women>, 2021.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).29

Шишацька В. І.
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Добровольский В. Е.
преподаватель кафедры физического воспитания
Сога С. М.,
преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени Игоря Сикорского

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье проанализированы недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений, и ее связь с морфофункциональным состоянием студенческой молодежи ..

В статье рассмотрены особенности организации двигательной деятельности студентов высших учебных заведений. Установлено, значение двигательной активности в повседневной жизни студентов жизнедеятельности и проведено исследование по определению уровня двигательной активности студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, гиподинамия, здоровый образ жизни.

Шишацька В. І., Добровольський В. Е., Сога С. М. Дослідження індивідуальної рухової активності студентів закладів вищої освіти. У статті проаналізовано недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти, та її вплив на морфофункціональний стан студентської молоді..

У статті розглянуто особливості організації рухової діяльності студентів закладів вищої освіти. Встановлено, значення рухової активності у повсякденному житті студентів життєдіяльності та проведено дослідження по визначенню рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: рухова активність, студенти, гіподинамія, здоровий спосіб життя.

Shishatska V., Doborovolsky V., Soga S. Research of individual motor activity of students of higher education institutions. Due to the constant scientific and technical development of society, there is a lack of physical activity in students of higher education, which in most cases is the cause of various diseases.

The article analyzes the problem of organizing motor activity of students of higher education institutions. It is emphasized that the motor activity of student youth is considered an integral part of life. The level of motor activity of students of higher education institutions is investigated.

The problem of research and evaluation of physical activity is still relevant, as physical activity is one of the main factors determining the health and physical condition of the population.

Due to the imbalance between food consumption, physical activity and human rest, special attention needs to be paid to the rational organization of physical activity. A special role in this problem is played by the organization of the motor mode of students of pedagogical specialties, whose training is associated with low motor activity. Chronic deficiency of motor activity in the regime of student youth becomes a real threat to their health and normal physical performance.

Key words: motor activity, students, hypodynamia, healthy lifestyle.

Постановка проблемы и анализ последних публикаций. Проблема исследования и оценки двигательной активности до сих пор остается актуальной, поскольку двигательная активность является одним из главных факторов, определяющих здоровье и уровень физического состояния населения [1].

В XXI веке получили распространение сердечно-сосудистые заболевания, связанные с объемом двигательной активности. Заболеваниями прошлого века, болезнями цивилизации терапевты называют атеросклерозом, гипертонической болезнью, стенокардией и инфарктом миокарда [5]. Их распространение в наше время не случайно - оно непосредственно связано с изменением двигательного режима большей части населения, обусловленное современными условиями жизни: быстрыми темпами развития техники, ростом информации, увеличением нервно-психического напряжения [2].

В связи с нарушением баланса между потребляемой пищей, физической нагрузкой и отдыхом человека особого внимания требует рациональная организация двигательной активности [3]. Особую роль в этой проблеме играет организация двигательного режима студентов педагогических специальностей, обучение которых связано с малой двигательной активностью. Хронический дефицит двигательной активности в режиме студенческой молодежи становится реальной угрозой его здоровью и нормальной физической работоспособности [6]. Именно двигательная активность прежде всего влияет на процессы обмена в организме человека. Кроме того, во время физических упражнений в организме срабатывают определенные механизмы, в результате действия которых усиливаются функции не только мышц, но и дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Благодаря способности организма к саморегуляции происходит его адаптация к изменениям внешней среды, организм становится более устойчивым и жизнеспособным.

Несмотря на большое количество работ, посвященных вопросу разработки и обоснованию режимов двигательной активности актуальность исследования обусловлена необходимостью переосмысления режима двигательной активности студентов высших учебных заведений с учетом особенностей обучения.

Изложение основного материала исследования. На современном этапе развития общества все острее встает проблема сохранения и укрепления здоровья современной молодежи, соблюдение здорового образа жизни. В нашей стране сложилась критическая ситуация с состоянием здоровья населения. Резко возросла заболеваемость, особенно гипертонией (в 3 раза), стенокардией (в 2,4 раза), инфаркт миокарда (на 30%) [1].

Исследования показывают, что систематические занятия физическими упражнениями, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются наиболее эффективными средствами предупреждения многих заболеваний и поддержания нормального уровня работоспособности организма [3].

Вопрос оптимальных двигательных режимов, их объемов и интенсивности хорошо изучено относительно методики подготовки спортсменов. Однако, в методике оздоровительных форм физической культуры, в поиске оптимальной и предельно допустимой интенсивности нагрузки для студентов педагогических специальностей остаются существенные проблемы. Рекомендации различных авторов этой темы в основном противоречивые и спорные.

Практический опыт показывает, что студенты педагогических специальностей, не имеют возможности в полной мере организовывать свою двигательную активность. Это обусловлено достаточно большим умственным нагрузкам, низкой мотивацией к занятиям физической культурой, соблюдение здорового образа жизни и недостаточной эффективностью современной организации физического воспитания студентов.

По данным Ю. П. Ядвиги, Г. В. Коробейникова, Г. С. Петрова снижение объема двигательной активности студентов негативно сказывается на их физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии, что обуславливает особую социальную значимость сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи [7].

Нормой двигательной активности студентов высших учебных заведений можно считать такую величину, которая полностью удовлетворяет биологические потребности в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, способствует его развитию, физической подготовленности и сохранению здоровья. В научной литературе и программах по физическому воспитанию оптимальный объем двигательной активности студентов составляет 12-14 часов в неделю при достаточном физиологическом нагрузке [5].

Для определения двигательной активности студентов педагогических специальностей нами было использовано Фременгемскую методику, где двигательная активность исследуется следующим образом: каждый испытуемый записывает в таблицу то количество часов в день, что он затратил на деятельность разного уровня физической активности. Фременгемская методика позволяет количественно и качественно определять суточную двигательную активность на основе хронометража суточной деятельности различного характера с регистрацией интенсивности каждого вида физических усилий. Размер этих измерений представляется в виде цифрового значения индекса физической активности. При хронометраже регистрируется вся деятельность, которой занимается исследуемый, которая распределяется на пять уровней: базовый, сидячий, малый, умеренный, интенсивный.

Так, на базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок, рівень рухової активності у юнаків становив 6,7 ч, а у дівчаток - 8,2 ч, переміщення в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, вживання їжі - види діяльності, що належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають 3,1 ч. і 3,4 ч. відповідно.

Середня тривалість низького рівня щоденної рухової активності (лична гігієна, переміщення пішки, заняття в УВО, крім фізичної культури) у хлопчиків становила в середньому 7,7 ч., у дівчаток 8,4 ч.

Аналіз хронометражу щоденної рухової активності студентів показав, що більшу частину займає низький рівень рухової активності 8,3 годин у хлопців і 9,1 година у дівчаток.

Зареєстровані показники середнього та високого рівнів рухової активності були невисокими. Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив 3,2 години у юнаків і 2,5 години у дівчаток.

В процентному співвідношенні ці рівні склали: базовий - 30,8%, сидячий - 14,7%, малий - 35,5% щоденного бюджету часу у юнаків і 32,4%, 15,1% і 38,2% відповідно щоденного бюджету часу у дівчаток.

До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами та спортом, інтенсивні подвижні та спортивні ігри. На них студенти в середньому витрачають від 1,2 до 0,6 ч., що становить 5,4% і 3,2% відповідно щоденної рухової активності.

Кількісна оцінка щоденного бюджету часу студентів показала, що 63,8% від загального обсягу щоденної рухової активності становлять звичайна навчальна активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність.

Так, на навчальну діяльність студенти витрачають в середньому 28,5% часу доби. В структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 37,3% щоденних витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 3,2% загального обсягу рухової активності.

Структура щоденної рухової активності студентів свідчить про переважання серед інших сидячого та низького рівнів активності. Так, в середньому на навчання дівчатка витрачають 4,0 ч., а хлопці - 3,2 години, 2,2 ч. у дівчаток та парнів витрачається на пересідання транспортом та їжі, підготовка до занять займає 2,1 ч. у дівчаток і 2,2 ч. у юнаків, відпочинок лежачи, відпочинок сидячи, прогулянки - близько 5,0 ч. в добу у дівчаток і 4,5 ч. у юнаків.

Спеціально організована рухова активність у дівчаток та парнів становить 0,6 ч. і 1,2 ч. відповідно. Результати свідчать в більшості випадків про нерациональну організацію вільного часу студентської молоді.

Таким чином, отримані результати дослідження свідчать про нерациональний режим дня у студентів вищих навчальних закладів, що вимагає його корекції за рахунок включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності та в частині діяльності, що відповідає його високому рівню. Отримані результати доводять важливість необхідності підвищення мотивації студентів до збільшення їх рухової активності.

Висновки. Результати дослідження рухової активності студентів педагогічних спеціальностей свідчать про низький рівень рухової активності студентів I курсу. Так, обсяг рухової активності у дівчаток та парнів становить 0,6 ч. і 1,2 ч. відповідно. Виходячи з вищесказаного, належним чином організована рухова активність та оптимальні фізичні навантаження здатні безпосередньо впливати на збереження та підвищення не тільки фізичної підготовленості, але й умовної працездатності. Впровадження програм фізкультурно-оздоровчих занять, побудованих на стимулюванні мотивації до систематичних занять фізичними вправами, буде сприяти залученню студентів до підвищення їх рухової активності. Ці питання є дуже важливими в вихованні та визначають моральне та духовне здоров'я суспільства, потребують подальшого поглибленого вивчення.

Література

1. Анікієв Д. М. (2012). Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 19.
2. Блават О. З. (2012). Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 14-18.
3. Куц А. С. (1993). Модельні показники фізичного розвитку та рухової підготовленості населення центральної України: монографія. Київ, 250.
4. Ніколаєв С. Ю. (2004). Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 20.
5. Сікура А. (2012). Гіпокінезія як різновид залежності // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 247-252.
6. Футорний С. М. (2013). Проблема дефіциту рухової активності студентської молоді // Фізичне виховання студентів. - №3. - С. 75-79.
7. Ядвіга Ю. П. (2009). Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. - № 12. С. 202-204.

References

1. Anikieiev D. M. (2012). Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Nats. universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy (*Motor activity in the lifestyle of student youth*) Kyiv, s. 19. (in Ukrainian).

2. Blavt O. Z. (2012). Informatyvnii pokaznyky rivnia fizychnoho zdorovia ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ // Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr. (Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students) Kharkiv, s. 14–18. (in Ukrainian).
3. Kuts A. S. (1993) Modelnye pokazately fizycheskoho razvytiia y dvyhatelnoi podhotovlennosti naseleniia tsentralnoi Ukrainy : monohrafiia. (Model indicators of physical development and motor preparedness of the population of central Ukraine) Kyev, s. 250. (in Ukrainian).
4. Nikolaiev S. Yu. (2004) Optymizatsiia rukhovoï aktyvnosti studentok zalezno vid psykhofizychnykh osoblyvosti : avtoref. dys. ... kand. nauk z FViS : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia» (Optimization of student's motor activity depending on psychophysical features). Luts'k, S. 20. (in Ukrainian).
5. Sikura A. (2012). Hipokineziia yak riznovyd zaleznosti // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn.nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. (Hypokinesia as a Type of Addiction) Luts'k, S. 247–252. (in Ukrainian).
6. Futornyiy S. M. (2013). Problema defitsita dvigatelnoy aktivnosti studencheskoy molodezhi // Fizicheskoe vospitanie studentov. (The Problem of Deficit of Motor Activity of Student Youth) – №3. – S. 75–79. (in Russian).
7. Yadviga Yu. P. (2009). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na psykhoeemotsiyni stan studentiv VNZU ekonomichnykh spetsialnostei v suchasnykh umovakh navchannia. // Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biol. problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : zb. nauk. prats / za red. S. S. Yermakova. (Influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of higher educational establishments of economic specialties in modern conditions of study.) Kharkiv – № 12. S. 202–204. (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).30

УДК 159.9.07:796.894

Ягодзінський В. П.,
кандидат педагогічних наук, заступник начальника кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Юр'єв С. О.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і
спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
Кісілюк О. М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Нікітін А. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Костюшко І. А.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Краснопольський М. М.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії
Пустолякова Л. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національний медичний університет імені О. Богомольця
Рябченко В. Г.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної підготовки Академія Державної пенітенціарної служби

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

У статті досліджено мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять силовими видами спорту у процесі навчання. Дослідження було проведене у Військовій академії (м. Одеса) методом анкетування, яке було анонімним; в анкетуванні взяли участь 312 курсантів (чоловіків). Виявлено, що серед основних мотивів, які спонукають курсантів до занять силовими видами спорту: підвищення рівня фізичної підготовленості та покращання стану здоров'я і фізичного розвитку (31,7 %), зміцнення статури, покращання зовнішнього вигляду (26,6 %), підвищення спортивних результатів у обраному виді спорту (22,1 %). Серед чинників, які сприяють наданню переваги тому або іншому силовому виду спорту, виявлено: можливість виконати спортивний розряд чи отримати спортивне звання (26,6 %), можливість досягнути високих спортивних результатів (22,8 %) та наявність і професіоналізм тренера з конкретного силового виду спорту (22,1 %).

Ключові слова: силові види спорту, курсанти.

Ягодзинский В. П., Юрьев С. О., Кисилук А. Н., Никитин А. М., Костюшко И. А., Краснопольский Н. Н., Пустолякова Л. М., Рябченко В. Г. Мотивационно-ценностное отношение курсантов к занятиям силовыми видами спорта в процессе обучения. В статье исследовано мотивационно-ценностное отношение курсантов к занятиям силовыми видами спорта в процессе обучения. Исследование было проведено в Военной академии (г. Одесса) методом анкетирования, которое было анонимным; в анкетировании приняли участие 312 курсантов (мужчин). Выведено, что среди основных мотивов, побуждающих курсантов к занятиям силовыми видами спорта: повышение уровня физической подготовленности и улучшение состояния здоровья и физического развития (31,7%), укрепление телосложения, улучшения внешнего вида (26,6%), повышение спортивных результатов в избранном виде спорта