

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 4 (134) 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 4 (134) 21. – с.126

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 4 (134) 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 4 (134) 21. – s. 126

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 4 (134) 2021

1.	Абрамов С. А., Томашевський Д. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
2.	Асаулюк І. О., Буй І. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІАТЛОНІСТІВ.....	9
3.	Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	13
4.	Володченко О. А., Худякокова В. Б., Володченко Ю. О. ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗМІНИ ВПРАВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ОБТЯЖЕННЯМИ.....	16
5.	Глухов І. Г. БАЗОВІ МЕТОДИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	19
6.	Годлевський П. М., Саратовський О. В., Спринь О. Б. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ФАХІВЦІВ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	25
7.	Голубєва В. А., Гришко Л. Г., Завадська Н. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	30
8.	Гончар В. В., Черезов Ю. О., Рябченко В. Г., Донец І. О. ВИКЛАДЕННЯ АТЛЕТИЗМУ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	33
9.	Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Смірнов К. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ ЗВО, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	36
10.	Дейнеко А. Х., Луценко Л. С., Петров Д. О. ОСНОВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБАГАЧЕННЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	39
11.	Єракова Л. А., Мацак А. І., Пальнікова М. ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ІЗ НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА.....	42
12.	Єрьоменко Е. А., Дорошенко М. М. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У МЕТОДИЦІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ УЧНІВСЬКОГО І СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ.....	45
13.	Ільницька Г. С., Семашко С. А., Кривенцова О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	55
14.	Ільницький С. В., Коверя В. М., Лисенко В. В. ЗАСТОСУВАННЯ РЕВЕРСНОГО БІГУ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ТА У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	61
15.	Карпінський Р. О., Безпалый С. М., Бикова Г. В., Козенко С. М., Лисик Р. В., Штома В. Д., Лимаренко Н. П., Гончаренко В. І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНДИРІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	66
16.	Коваленко С. Л., Сергієнко В. М. ВІЗУАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ВЕСЛУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-БАЙДАРЧНИКІВ 15–16 РОКІВ.....	69
17.	Козлова Т. Г., Бойко Г. Л. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	73
18.	Корол М. Ю., Гайдай С. І., Дембіцька О. О., Хансаліс Г. Л. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	76
19.	Лаврентьєв О. М., Чаплигін В. П., Бутко О. В., Васьківська Т. В. РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ СКЛАДНИХ МАРШРУТІВ.....	80
20.	Ляшенко Валентина, Зубко Валентина ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	84
21.	Омельчук О. В. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ВИВЧЕННЯ МЕДИЧНОЇ ГЕНЕТИКИ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.....	87
22.	Павлюк І. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ.....	90
23.	Рубан Л., Власко С., Гончаров О., Літовченко А., Півень О. ОЦІНКА БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У АРМРЕСТЛЕРІВ.....	94
24.	Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	98
25.	Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Симбірська Е. О., ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ, ЯК ОБ'ЄКТ ПРОГРАМУВАННЯ.....	101
26.	Степанюк С. І., Коваль В. Ю., Ткачук В. П., Ломака Ж. М., Грабовський Ю. А., Харченко-Баранецька Л. Л. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК....	106
27.	Терещенко В. І., Штанько Л. О., Лівак П. Є. ВИЗНАЧЕННЯ ТИПІВ РЕАКЦІЇ ТА ОЦІНКА ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ УГІ НА ПРОВЕДЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НАВАНТАЖУВАЛЬНОЇ ПРОБИ ЛІТУНОВА.....	109
28.	Khimich I., Parahonko V. FEATURES OF CONSTRUCTION OF RATIONAL MODES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT'S YOUTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	113
29.	Череповська О. А. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	116
30.	Чиченьова О. М. ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЦЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ДЕРЖАВИ ПЕРЕД МАЙБУТНІМ КРАЇНОЮ.....	120

CONTENTS 4 (134) 2021

1.	<i>Abramov S., Tomashevsky D.</i> PECULIARITIES OF THE USE OF VOLLEYBALL MEANS IN GROUPS OF SPORTS IMPROVEMENT OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Asauluk I.O., Buy I.I.</i> CHARACTERISTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF BIATHLONS.....	9
3.	<i>Boyko G., Kozlova T.</i> INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON INDICATORS OF PHYSICAL STATE OF STUDENT YOUTH.....	13
4.	<i>Volodchenko O. A. Khudiakova V. B., Volodchenko Yu. O.</i> EXPEDIENCY OF CHANGE OF EXERCISES AT POWER TRAINING.....	16
5.	<i>Hluhov I.</i> BASIC METHODICAL PROVISIONS FOR SWIMMING TRAINING OF STUDENTS HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	19
6.	<i>Hodlevskiy Petro, Saratovskiy Oleksandr, Spryn Oleksandr.</i> ENSURING THE READINESS OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF WATER TRANSPORT SPECIALISTS BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES.....	25
7.	<i>Golubeva V., Grishko L., Zavadskaya N.</i> MODERN APPROACHES TO MOTOR OPTIMIZATION ACTIVITIES OF STUDENT YOUTH.....	30
8.	<i>Gonchar V., Cherezov Y., Ryabchenko V., Donetsk I.</i> TEACHING ATHLETICS IN ORDER TO DEVELOP THE STRENGTH OF LAW ENFORCEMENT CADETS.....	33
9.	<i>Dakal N., Cherevichko O., Smirnov K.</i> FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF STUDENTS OF IHE WHO ARE ENGAGED IN SWIMMING.....	36
10.	<i>Deineko Alfiia, Lutsenko Larysa, Petrov Dmitry.</i> BASIC GYMNASTICS AS AN EFFECTIVE MEANS OF ENRICHING THE MOTOR EXPERIENCE OF YOUNG ATHLETES.....	39
11.	<i>Yerakova Liubov, Matsak Anastasiya, Palnikova Mariya.</i> FEATURES OF LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY OF MATURE WOMEN WITH OVERWEIGHT.....	42
12.	<i>Yeromenko Eduard, Doroshenko Maksym.</i> COMBAT HORTING IN THE METHOD OF EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE AND FUNDAMENTALS OF HEALTH AND DETERMINATION OF WORKING CAPACITY OF SCHOOLCHILDREN AND STUDENT ATHLETES.....	45
13.	<i>Ilnitskaya G., Semashko S., Kriventsova E.</i> ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION ACCORDING TO THE CONDITIONS OF REMOTE EDUCATION.....	55
14.	<i>Ilnitsky Sergii, Kovieria Viktoriia, Lysenko Valentyna.</i> USING A REVERSE RUN DURING ATHLET'S WORKOUTS AND IN PHYSICAL REHABILITATION.....	61
15.	<i>Karpinskyi R., Bezpalii S., Bykova G., Kozenko S., Lysyk R., Shtoma V., Limarenko N., Goncharenko V.</i> THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF COMMANDERS OF TANK UNITS OF THE LEND FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE.....	66
16.	<i>Kovalenko S., Sergienko V.</i> VISUAL CHARACTERISTICS OF ROWING TECHNIQUE FOR YOUNG KAYAKERS AGED 15-16.....	69
17.	<i>Kozlova T., Boyko G.</i> RELATIONSHIP BETWEEN MOTIONAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE OF HIGHER EDUCATION.....	73
18.	<i>Korop M., Haidai S., Dembitska O., Khapsalis G.</i> SELF-CONTROL OF STUDENTS OVER THE STATE OF THEIR BODY AND RECREATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXERCISES.....	76
19.	<i>Lavrentiev O., Butok O., Chaplygin V., Vaskivska T.</i> «RECREATION OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION BY MEANS OF DIFFICULT ROUTES».....	80
20.	<i>Liashenko V., Zubko V.</i> FEATURES OF SPEED ENDURANCE INCREASE IN SWIMMERS OF MIDDLE SCHOOL AGE.....	84
21.	<i>Omelchuk E.</i> A MODERN VIEW ON THE STUDY OF MEDICAL GENETICS FOR THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF MASTERS OF PHYSICAL THERAPY, OCCUPATIONAL THERAPY.....	87
22.	<i>Pavliuk I.</i> ORGANIZATIONAL BASIS OF FUTSAL DEVELOPMENT IN UKRAINE.....	90
23.	<i>Ruban Larysa, Vlasko Stanislav, Honcharov Oleksiy, Litovchenko Andriy, Piven Oleksandr.</i> EVALUATION OF THE BIOGEOMETRIC PROFILE OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN ARM WRESTLERS.....	94
24.	<i>Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V.</i> THE INFLUENCE OF MEANS OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF MORAL AND VOLUNTARY QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	98
25.	<i>Stasyuk Roman, Ostapenko Yuriy, Simbirskaya Eleanora.</i> ACTIVIST'S TABLE TENNIS ACTIVITY AS A PROGRAMMING OBJECT.....	101
26.	<i>Stepanyuk S.I. Koval V.Yu., Tkachuk V.P., Lomaka Z.M., Grabovskiy Yu.A., Kharchenko-Baranetska L. L.</i> THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING FITNESS EXERCISES ON THE WOMEN'S PHYSICAL ACTIVITY.....	106
27.	<i>Tereshchenko V.I., Shtanko L.A., Livak P.Y.</i> CALCULATION OF KINDS OF REACTION AND LEVEL OF STAMINA OF UAS STUDENTS DURING REALIZATION OF LETUNOV'S TEST PHYSICAL LOAD.....	109
28.	<i>Khimich I., Parahonko V.</i> FEATURES OF CONSTRUCTION OF RATIONAL MODES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT'S YOUTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	113
29.	<i>Cherepovska O.</i> PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING.....	116
30.	<i>Chychenova O.</i> SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IS THE RESPONSIBILITY OF THE STATE TO THE FUTURE OF THE COUNTRY.....	120

11. Honcharov O., Ruban L., Okun D., Ananchenko K., Lytovchenko A. et.al. Parameters of spine mobility in wrestlers-veterans of sports with osteochondrosis of lumbar sacral division of the spine. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences, 2019 Vol. 10, № 2 p. 86–90

Reference

1. Бугаева, К.Д. (2015). Нарушения опорно-двигательного аппарата у спортсменов различной специализации. Символ науки. 11–12. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/narusheniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-sportsmenov-razlichnoy-spetsializatsii>.
2. Волкова, О.А. & Смирнов Г.И. (2018). Профилактика нарушений осанки у лиц, занимающихся атлетической гимнастикой. Ученые записки университета Лесгафта. 2018. 6 (160). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-osanki-u-lits-zanimayuschih-sya-atleticheskoy-gimnastikoy>.
3. Елифанов, В.А., Ролик, И.С. & Елифанов А.В. (2000). Остеохондроз позвоночника: Диагностика, лечение, профилактика. Москва: МЕДпресс-информ. 344 с.
4. Кашуба В.А. & Дудко М.В. (2016). Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания. Наука и спорт: современные тенденции. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-profilaktiki-narusheniy-osanki-studentov-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya>.
5. Коритко З. (2020). Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 223 с.
6. Лазарева О. & Рожкова Т. (2014). Основні причини порушень постави в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивних танцях. Молодіжний науковий вісник. 83-86.
7. Рубан Л.А. (2018). Антропометричні та функціональні методи діагностики стану здоров'я: навч. посіб. Харків. ФОП Панов А.М. 126 с.
8. Рубан Л., Гончаров А. & Ананченко К. (2017). Уровень физического состояния здоровья и физической подготовленности организма борцов-ветеранов спорта. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. Харків. ХДАФК № 5 (61). 42-47.
9. Сергиенко, К., Бутенко, Г., & Шкура, В. (2016). Влияние физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов во время спортивных туристских категорийных горных походов. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(25), 56-61. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/352>
10. Honcharov O., Ruban L., Okun D., Ananchenko K., Lytovchenko A. (2019). Parameters of spine mobility in wrestlers-veterans of sports with osteochondrosis of lumbar sacral division of the spine. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences, Vol. 10, № 2 p. 86–90.
11. Honcharov A. , Ruban L., Litovchenko A. & et.al. (2020). Physical therapy for old-timer athletes with chronic back pain. *Physiotherapy Quarterly* (ISSN 2544-4395). 28(2), 20-24.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).24

Сога С. М.,

викладач кафедри фізичного виховання

Михайленко В. М.,

старший викладач кафедри фізичного виховання

Добровольський В. Е.

викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито особливості впливу засобів фізичного виховання на формування морально-вольових студентів закладів вищої освіти. Розкрито значення й ефективність занять спортивно-масовою роботою щодо фізичного розвитку, виховання моральних та вольових якостей студентської молоді. У статті показано, що правильне застосування змісту, форм і методів представленого дослідження позитивно впливає на вихованість морально-вольових якостей студентів. Встановлено, що під час занять з фізичного виховання в студентській молоді формується свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; долати труднощі й не зупинятися на досягнутому; проявляти доброзичливість, наполегливість, цілеспрямованість та інші якості.

Ключові слова: фізичне виховання, морально-вольові якості, студенти, заклади вищої освіти.

Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V. The influence of means of physical education on the formation of moral and voluntary qualities of students of higher education institutions. The article reveals the peculiarities of the influence of physical education on the formation of moral and strong-willed students of higher education institutions. The significance and efficiency of sports and mass work on physical development, education of moral and volitional qualities of student youth are revealed. The article shows that the correct application of the content, forms and methods of the presented research has a positive

effect on the education of moral and volitional qualities of students. It has been established that during physical education classes students have a conscious attitude to their own health and the health of others; overcome difficulties and do not stop there; show friendliness, perseverance, determination and other qualities.

The reforms carried out in our country have also affected the system of training specialists for various spheres of modern society. Thus, changes in socio-economic conditions cause most people to fear the future, create negative mental states and reduce a person's adaptive capacity. According to scientists, modern man increasingly has to live at the limit of their capabilities, in rapidly changing conditions, in conditions of changing life stereotypes, information boom.

The development of new economic mechanisms imposes stricter requirements on each person both in terms of education and in terms of the ability to "fit in" with the environment, the ability to communicate with others, the ability to interact with them, that is, what we call socialization. All this affects the level of development of the moral and volitional sphere of the younger generation, leads to a change in their value orientations.

Key words: physical education, moral and volitional qualities, students, institutions of higher education.

Постановка проблеми. Реформи, що проводяться в нашій державі, торкнулися і систему підготовки фахівців для різних сфер життя сучасного суспільства. Так, зміни соціально-економічних умов викликають у більшості людей страх перед майбутнім, породжують негативні психічні стани і знижують адаптаційні можливості людини. За даними науковців [1, 2, 3, 4], сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, в стрімко мінливих умовах, в умовах зміни життєвих стереотипів, «інформаційного буму». Нестабільна соціокультурна та економічна ситуація в країні посилюють цю тенденцію і, за оцінками фахівців, призводить до того, що близько 65% населення перебуває в стані затяжного психоемоційного та соціального стресу, який виснажує адаптаційні механізми організму, що підтримує їх здоров'я [5].

Розвиток нових економічних механізмів пред'являє до кожної людини більш жорсткі вимоги і щодо рівня освіченості, і щодо вміння «вписатися» в навколишнє середовище, вміння спілкуватися з оточуючими, вміння взаємодіяти з ними, тобто до того, що ми називаємо соціалізацією. Все це позначається на рівні розвитку морально-вольової сфери підростаючого покоління, веде до зміни їх ціннісних орієнтацій. Старі засоби і методи виховання не дають належного ефекту в нових умовах, відбувається розмивання моральних принципів у суспільстві, що призводить до виникнення реальної небезпеки дегуманізації особистості.

В останні роки активізувалася увага вчених щодо дослідження питань формування у студентів закладів вищої освіти моральних якостей у процесі фізичного виховання. Проте проблема вихованості вольових якостей у поєднанні з моральними, покращення здоров'я підростаючого покоління залишається невирішеною. Тому, формування морально-вольових якостей, підвищення ефективності фізичного виховання, поліпшення рухової активності нині визнано найактуальнішими проблемами сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами фізичного виховання. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, Ж. Дьоміна, О. Тимошенко, М. Тимчик та інші), формування моральних якостей особистості (І. Бех, М. Зубалій, І. Шкільна), формування у школярів вольових якостей засобами фізичного виховання (І. Дудник, Н. Касіч) тощо. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід щодо фізичного виховання, однак проблема формування у студентської молоді морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання в сучасних умовах потребує подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з основних періодів розвитку особистості є час навчання студентів у закладах вищої освіти. Саме тут закладаються багато професійно-важливих якостей особистості, як фізичні, так і психічні. До останніх відносяться, в тому числі, і якості, що характеризують моральну нормативність людини, показники його вольових проявів.

Таким чином, у своїй роботі ми спробували вирішити протиріччя між загостренням проблеми дегуманізації особистості в сучасних умовах, погіршенням морально-вольових якостей молодих людей, з одного боку, і недостатньою розробленістю її вирішення в плані належного забезпечення розвитку морально-вольової сфери студентів закладів вищої освіти з іншого.

Доцільність дослідження проблеми формування вольових якостей студентської молоді у процесі фізичного виховання визначається орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик тощо. Також, існує значна кількість досліджень щодо проблеми волі й проводилось у різних напрямках. Досліджувалися особливості прояву і розвитку волі студентів у процесі навчання. Є напрямки досліджень особливостей формування вольової готовності в процесі занять різними видами спортивної діяльності. На думку багатьох учених, для формування в студентів готовності до вольових напружень найбільш сприятливим видом діяльності в загальноосвітній школі є процес фізичного виховання тощо [2; 5].

На думку учених, у вихованні моральних якостей важливу роль відіграє виховна комунікативна діяльність. В межах подібного спілкування, на основі практичного взаєморозуміння і спільно прийнятих базових цінностей, стає можливим вільне обговорення цілей і засобів людської діяльності, так само як і норм, що регулюють її здійснення [6, с. 300–301].

Стосовно виховання вольових якостей, на заняттях з фізичного виховання відбувається у процесі цілеспрямованого виконання фізичних вправ, що пов'язано з докладанням фізичних і вольових зусиль. Фактично, виконуючи

будь-яку фізичну вправу, людина долає певні перешкоди, що виражаються в категоріях зовнішньої структури рухів – просторових, часових, динамічних (силових) та потребує вияву не тільки фізичних, а й вольових напружень. У цьому відношенні спеціально дібрані комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, послідовне збільшення навантаження за обсягом та інтенсивністю складають систему перешкод, що поступово ускладнюються. Правильно спланована фізична підготовленість студентів повинна передбачати не тільки фізичне навантаження, а й елементи вольових напружень, спрямованих на виконання більш складних і трудомістких завдань. Перешкодами в цьому випадку є не тільки самі фізичні вправи різної складності, але й кількісний добір вправ, їхнє дозування, інтенсивність та педагогічні умови їхнього виконання [2; 3; 5].

У процесі фізичної підготовки об'єктивними, на думку вчених, можна вважати такі труднощі, які пов'язані з виконанням фізичних вправ на максимальну силу, швидкість, на точність координації рухів, тривале виконання вправ на фоні наростаючого стомлення або за несприятливих зовнішніх умов, а також під час виникнення раптових чи несподіваних перешкод і труднощів.

Вольові якості студентів під час подолання труднощів проявляються безпосередньо у процесі фізичної підготовки, що забезпечує формування здатності до вольової регуляції. Для цього необхідно, щоб заняття містили в собі елементи труднощів відповідно до рівня індивідуальної підготовленості учнів. Слід відзначити, що під час подолання перешкод в студентів найчастіше виникають труднощі змішаного характеру, тобто об'єктивні труднощі, пов'язані зі складністю фізичних вправ, поглиблюються психологічними сумнівами, зайвим хвилюванням, почуттям страху. При цьому подолання перешкод, що обумовлюють різні за змістом і ступенем труднощі, здійснюється за допомогою специфічного механізму волі, так званого вольового напруження. Виховуючи в студентів волю у процесі занять фізичними вправами, слід створювати різноманітні труднощі, для подолання яких необхідно виявляти різні види вольових зусиль. Саме готовність до прояву вольових зусиль характеризує рівень сформованості вольових якостей. Більше того, вольові якості не тільки проявляються, але й формуються через вольові напруження [3].

До педагогічних умов, які сприяють формуванню вольової готовності студентської молоді у процесі переважаючого розвитку швидкісних і швидко-силових здібностей, А. Артюшенко зараховує такі: «вибір адекватних тренувальних засобів і методів фізичної підготовки, поступове збільшення обсягу фізичного навантаження, поступове збільшення інтенсивності виконання вправ, виконання вправ на досягнення максимального результату, використання диференційованого підходу у процесі оцінки діяльності студентів». Формування готовності до прояву вольових напружень у процесі виконання фізичних вправ, спрямованих на переважний розвиток витривалості, автор [2] пропонує проводити з використанням таких педагогічних умов: «поступове збільшення фізичного навантаження (збільшення довжини дистанції у бігу на витривалість, збільшення тривалості виконання вправ на витривалість в аеробному режимі; виконання вправ в ускладнених умовах (біг під гору, по піску, з обтяженням на поясі, на ногах); виконання контрольних вправ на витривалість, участь у змаганнях; опанування прийомів самоконтролю (вимірювання пульсу), самообізнаності» [2]. Необхідність дослідження проблеми впливу на засоби фізичного виховання на формування морально-вольових якостей студентів закладів вищої освіти зумовлена: зниженням інтересу до організації і проведення спортивно-масових заходів у зв'язку з дією сильніших факторів (телебачення, комп'ютерні ігри, гаджети). На думку вчених роль процесу самовиховання у формуванні морально-вольових якостей особистості недостатньо вивчений в сучасних умовах, тому ми розглядаємо цю проблему. Заняття фізичними вправами можна віднести до потреб людини, обумовлених самою природою (це потреба в тренуванні м'язів і внутрішніх органів, потреба в отриманні нової інформації) [10].

За даними М. Тимчика, «ефективність формування вольових якостей залежить від правильної організації і проведення змагань на призи відомих українських спортсменів, де студенти залучалися до самостійної фізкультурно-масової роботи». Також, у процесі проведення змагань стимулювалася мотивація, підвищувалася їхня активність, ініціативність, винахідливість. Для забезпечення ефективності індивідуальних й колективних дій студенти дотримувалися відповідних соціо-нормативних вимог. Вони полягали в тому, щоб зміст спортивних змагань відповідав завданням; щоб під час проведення спортивних змагань урахувалися психологічні, фізіологічні, вікові та статеві особливості, дотримувалися моральні норми поведінки тощо [7].

Як відмічає І. Дудник, «формування в студентів готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання забезпечувалося шляхом впровадження структурних компонентів готовності студентів до вольових напружень (когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісний)». Відповідно до зазначених компонентів визначено показники сформованості готовності студентів до вольових напружень: сукупність знань відповідно програми з фізичного виховання, розуміння значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі вольових напружень під час виконання фізичних вправ; інтерес до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, дисциплінованість, задоволеність особистими досягненнями на заняттях з фізичного виховання, прояв активності [5].

Висновки. Таким чином, нами здійснено теоретичний аналіз особливостей впливу засобів фізичного виховання на формування морально-вольових якостей студентів закладів вищої освіти та виявлено, що воля може розвиватися тільки в ході складної, націленої у майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод і труднощів [8]. Основними засобами

формування вольових якостей у студентів у процесі фізичного виховання є фізичні вправи. Фізичні вправи і рухові завдання є своєрідними перешкодами, які створюють об'єктивні й суб'єктивні труднощі. Фізичні вправи, які поступово засвоюються студентами в процесі навчання й через це перестають бути важкими, втрачають значення для процесу формування вольової активності, тому вони повинні постійно ускладнюватися.

Література

1. Arefiev V. G. Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannya: pidruchnik / V. G. Aref'ev. – K.: Vidavnistvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.
2. Artiushenko A. O. Vykhovannya volovykh yakosteï v uchniv serednoho shkilnoho viku v protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.07 – teoriia i metodyka vykhovannya / Andrii Oleksandrovych Artiushenko. – K., 2003. – 20 s.
3. Shaikhtdynov R. Z. Lychnost y volevaia hotovnost v sporte / R. Z. Shaikhtdynov. – M.: Fyzkultura y sport, 1987. – 112 s.
4. Volkov L. V. Teoriya i metodyka detskoho i yunosheskoho sporta / L. V. Volkov. – K.: Olympyskaia literatura, 2002. – 294 s.
5. Dudnyk I. O. Formuvannya u pidlitiv gotovnosti do vol'ovykh napruzhen' u procesi zanyat' fizychnoyu kul'turoyu : dy's. ... kand. ped. nauk : zaspech. 13.00.07 – teoriya i metodykavykhovannya / I.O. Dudnyk. – Cherkasy. – 2013. – 210 s.
6. Елькін М. В. Історія педагогіки: [навч.-метод. посібник до самостійного вивчення дисципліни] / М. В. Елькін, М. М. Головова, А. А. Коробченко. – Мелітополь: ТОВ „Видавничий будинок ММД”, 2009. – 204 с.
7. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
8. Тимчик М. В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.
9. Тимчик М. В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.
10. Тофтул М. Г. Етика : [навч. посібник] / Михайло Григорович Тофтул. – К. : Академія, 2006. – 416 с.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).25
УДК 796.322:37.091.33

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет
Остапенко Ю. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач
Симбірська Е. О.,
студентка, Сумський державний університет, м. Суми

ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ, ЯК ОБ'ЄКТ ПРОГРАМУВАННЯ

У статті розглянуто питання, щодо вдосконалення системи спортивної підготовки гравців у настільний теніс на основі принципу програмованого навчання, що реалізується у формі комплексного методу тренувального процесу. Програмоване навчання у спортивному тренуванні гравців з настільного тенісу на підготовчому етапі оптимізується за допомогою системи засобів і методів, побудованих у формі структурно-логічної схеми є актуальним напрямом досліджень. Розкриті методологічні шляхи побудови системи спортивної підготовки гравців у настільний теніс на основі методу програмованого навчання, що дало можливість визначити принципи побудови цільових завдань, котрі представляють собою певний блок фізичних вправ, структурізованих з єдиною цільовою установкою. Було узагальнити досвід щодо сучасних методик організації з побудови програмованого навчання у спортивній підготовці гравців з настільного тенісу шляхом реалізації принципів комплексності та пов'язаності тренувальних дій.

Ключові слова: програмування, методи навчання, настільний теніс.

Stasyuk Roman, Ostapenko Yuri, Simbirska Eleanor. Activist's table tennis activity as a programming object.

The article considers the issue of improving the system of sports training of players in table tennis on the basis of the principle of programmed learning, which is implemented in the form of a comprehensive method of training process. Programmed training in sports training of table tennis players at the preparatory stage is optimized using a system of tools and methods built in the form of a structural-logical scheme is an important area of research. Methodological ways of building a system of sports training of table tennis players on the basis of the method of programmed learning are revealed, which made it possible to determine the principles of building target tasks, which are a certain block of physical exercises structured with a single goal setting. It was necessary to summarize the experience of modern methods of organization for the construction of programmed training in sports training of table tennis players by implementing the principles of complexity and coherence of training activities. At the present stage of development of game sports fundamental knowledge of the content of game, systems of preparation, various, flexible and highly automated skills