

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 3 (148) 22*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2022



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

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 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, 2022. – Випуск 3 (148) 22. – с.133**

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);
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;
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;
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

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 20221

© Автори статей, 2022

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 3(148) 22***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2022



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

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, 2022 - Issue 3 (148) 22. – s. 133**

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:**

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

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Tymoshenko O.</b> | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University; |
| <b>Tomenko O.</b>    | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;   |
| <b>Domina Zh</b>     | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Malechko T.</b>   | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Andreeva O.</b>   | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;               |
| <b>Griban G.</b>     | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;   |
| <b>Prontenko K.</b>  | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;  |
| <b>Prontenko V.</b>  | Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;                           |
| <b>Ayer Ezhie</b>    | Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;                            |
| <b>Priyamakov O.</b> | 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, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

**The collection is published monthly**

ЗМІСТ 3 (148) 2022

1.	Gavrilova N., Mokhunko O., Mykhaylenko V. PREVENTION OF DISORDERS OF THE FUNCTIONAL MACHINERY FUNCTION IN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	7
2.	Shuba L., Shuba V. INDIVIDUAL APPROACH IN MOTOR ABILITIES DEVELOPMENT FOR 9-11 YEAR OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS.....	10
3.	Steranyuk S., Koval V., Gorodynska I., Grabovsky Yu., Rudenko V. HISTORICAL PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF ATHLETICS IN KHERSON REGION.....	14
4.	Абрамов С. А., Шишацька В. І. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	17
5.	Антонюк А. Е. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 14-15 РОКІВ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	20
6.	Баканова О. Ф. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І-ІV КУРСІВ.....	26
7.	Бишевец Н. Г., Яковенко О. О., Юхно Ю. О. ОСОБЛИВОСТІ КОНТИНГЕНТУ ОСІБ, ЗАДІЯНОГО В КІБЕРСПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	30
8.	Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р. РЕЖИМ СНУ ТА ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	34
9.	Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Смірнов К. М. Зубко В. ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	37
10.	Дорофєєва Т. І. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ГРОМАД З ВИКОРИСТАННЯМ СТАНДАРТУ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ.....	40
11.	Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М., Кузьменко Н. В. ПОГЛЯДИ НА РОЗРОБКУ ПОЛОЖЕНЬ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ В ЗАВДАННЯХ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ.....	45
12.	Ільченко С. С., Вожжов І. А. ПРОЄКТ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ» ДЛЯ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ 6 КЛАСУ «НУШ».....	49
13.	Квасниця О. М., Квасниця І. М., Флерчук В. В. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ.....	56
14.	Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В. О., Назаренко Л. І., Константиновська Н. О. ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДІТЯЧИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	61
15.	Комотька О. С., Сушко Р. О. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ.....	67
16.	Куришко Є. А., Золочевський В. В., Данилішин І. М., Іжаківський В. О. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАКЛАДІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ.....	74
17.	Лівак П. Є., Савчук М. П., Марценюк І. Р. ДОЦІЛЬНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ КОНТРАСТНОЇ ГІДРОПРОЦЕДУРИ ТА МАСАЖНОЇ ТЕХНІКИ «ПО ТИПУ АПЛІКАТОРА» ПРИ МІОФАСЦІАЛЬНОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ.....	78
18.	Марчик В. І., Кучерган Є. В. ХРОНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС КДПУ.....	82
19.	Мусієнко О. В., Волошин О. Р. ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (ПАШІМОТТАНАСАНА).....	85
20.	Откидач В. С. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ НА ОСВІТНЬОМУ РІВНІ «МАГІСТР».....	90
21.	Петрук Л. А., Шевчук Н. М., Чалій Л. В., Кособуцький Ю. Ф. ВПЛИВ ВИСОКОГІР'Я НА СТАН АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	94
22.	Прима А. В., Путров С. Ю., Омельчук О. В., Дубовик Р. Г. ГРУДНІЧКОВЕ ПЛАВАННЯ ЯК СПОСІБ РАНЬОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	100
23.	Приходько В. В., Дзюбенко М. І. ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДІВ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ, ЯКІ ВИЗНАЧИЛИ СПРЯМОВАНІСТЬ І ЗМІСТ ОСВІТНІХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	103
24.	Пришва О. Б., Драгунов Д. М., Голубничий М. В., Павлов Р. В., Кулібаба С. О., Мичковська Л. І., АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ САМБІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	109
25.	Сембрат С. В., Мовчан В. П. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОМПЛЕКСНЕ ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	115
26.	Черних Т. І., Мулик В. В. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ АКРОБАТІВ 6-7 РОКІВ.....	119
27.	Шапар К. О., Коломєйцева О. М., Довгопол Е. П., Гординський Ю. С. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ, ЇХ СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ, ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ШВИДКІСТЬ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЗВО.....	124

record of the Kherson Region. Hryhoriy Burenko, a member of the Kherson Spartak Sports Association, successfully competed. He has repeatedly set regional records in shot put; the best result in 1954 was 13.8 meters that secured him the fourth place among the strongest athletes of Ukraine. Decathlete O. Shpigunov took part in republican competitions and achieved significant results [7, p. 56].

Athletics in those days was the basis of very physical culture and was cultivated not as a full-fledged sport, but an auxiliary, secondary. Although athletics in the Kherson Region developed rapidly, but the lack of sports facilities, trained coaching staff did not allow to achieve higher results. Of course, in addition to mass sports, the country's sports leadership paid great attention to high-achievement sports. Despite the successes in training athletes of different levels, sports associations and educational institutions of Kherson Region failed to train a large number of professional athletes, limiting the implementation of the plan to train masters of sports and athletes-dischargers [10]. Valery Borzov became the most famous athlete among the representatives of Kherson Region. He started training and received the first sports awards at the Novokakhovka Children's and Youth Sports School. In the same 1969, he won the European Championship. In the summer of 1970, Valery Borzov took part in the USSR-US track and field match and for the first time defeated the strongest US athletes at the time. V. Borzov entered the history of world sports as the first Soviet European champion in athletics. Victory at the Olympics in Munich in the 100-meter race was expected. As predicted by the athlete's coach, the American sprinters could not offer a decent resistance, and he won the gold medal. In addition, in the 200-meter distance, the athlete managed to make a golden double, beating three Americans at the finish line. At the 1976 Olympic Games in Montreal, the athlete won medals again, but this time bronze, twice the athlete rose to the podium in the 100-meter dash and the 4,100-meter relay [10].

The success of one athlete could not change the state of affairs in the sports economy of the region, and in the late 80's it became obvious. Only more than 30 years later, another outstanding athlete was able to represent at a decent level the Kherson region at the Olympic Games – that was Yuriy Hryhorovych Bilonog – the champion of the XXVIII Olympic Games in Athens (2004). Unfortunately, in 2012 he was deprived of this award due to doping.

**Conclusions/ discussion.** It should be noted that although research on topics related to the history of certain sports has recently intensified, some aspects are still insufficiently studied. First, it is a question of the regional sports movement and the history of the development of certain sports at the regional level. Summarizing all the above, we emphasize that athletics in the Kherson Region has been the most popular sport over the past century. Its development depended on the social and political conditions in the region.

#### References

1. Vatsaba, O. History of physical culture and sports in the subject of dissertation researches: index author's ref. dis. on the history of physical culture and sports (1950-2002 pp.). Lviv Phranko State Institute of Physical Education. Lviv, 2002. p. 120.
2. State Archives of Kherson Region, f. 1005, descr. 1, c. 12.
3. State Archives of Kherson Region, f. 1005, descr. 1, c. 17.
4. State Archives of Kherson Region, f. 2004, descr. 1, c. 16.
5. State Archives of Kherson Region, f. 2004, descr. 1, c. 45.
6. State Archives of Kherson Region, f. 2004, descr. 1, c. 50.
7. State Archives of Kherson Region, f. 2004, descr. 1, c. 64.
8. State Archives of Kherson Region, f. 469, descr. 4, c. 12 a.
9. State Archives of Kherson Region, f. 469, descr. 4, c. 15.
10. Stepanyuk, S. The history of Physical Culture: [educational and methodical manual/ for applicants for higher education degree "bachelor" full-time and part-time forms of study specialties 014.11 secondary education (physical culture), 017 physical culture and sports] // Svitlana Stepanyuk, Oksana Grechanyuk, Iryna Malyarenko, Vira Tkachuk. Kherson. PE Vyshemyrskyi V.S., 2016. p. 272.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).04

**Абрамов С. А.**  
старший викладач кафедри здоров'я та спортивних технологій  
**Шишацька В. І.**  
старший викладач кафедри здоров'я та спортивних технологій  
Національний технічний університет України  
Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського

#### ОСНОВНІ НАПРЯМКИ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті розкрито основні напрямки системи формування орієнтацій студентів на розвиток фізичної культури. Проведене дослідження дозволило визначити причини досить поширеного негативного ставлення студентства до фізичної культури, пояснити та позначити основні шляхи формування фізичної культури студентської молоді, а також розкрити суперечності, в основі яких виявляється як нерозуміння базового змісту фізичної культури, так і неухвага до її ціннісного та знаннєвого компонентів як основним для управління власним організмом та здоров'ям. Відповідно, за результатами дослідження, - заповнення цих компонентів суттєво вплине на підвищення зацікавленості у зміцненні здоров'я та формування фізичної культури у студентства.

**Ключові слова:** рухова активність, фізична культура, фізичне виховання, заклади вищої освіти, здоров'я.



**Abramov S., Shishatska V. Main directions of the system of formation of students' orientations on the development of physical culture.** The article reveals the main directions of the system of formation of students' orientations on the development of physical culture. The study identified the reasons for the widespread negative attitude of students to physical education, explain and identify the main ways of forming physical culture of student youth, as well as reveal contradictions, which are based on both misunderstanding of the basic content of physical culture and inattention to its value and knowledge components. as the basis for managing your body and health. Accordingly, according to the results of the study, the filling of these components will significantly affect the increase of interest in improving the health and formation of physical culture in students.

A feature of modern research is its focus on solving pressing problems, as well as providing reliable information for the adoption of medium-term and long-term development strategies in various fields of human activity. Modern market relations focus on the development of innovative strategies for the formation of social technologies in the field of physical culture and sports. Particular attention is paid to solving the problem of involving young people in physical culture. Research is being conducted to study the resources of school and university education in solving this problem, the content of the needs of schoolchildren and students in the development of values, norms of modern physical culture. Technologies created to increase the effectiveness of the formation and development of physical culture of students are being developed. Currently, the system of physical education in educational institutions is deprived of the principle of continuity.

**Key words:** physical activity, physical culture, physical education, institutions of higher education, health.

**Постановка проблеми.** Особливістю сучасних досліджень є їх спрямованість на вирішення актуальних завдань, а також на забезпечення достовірної інформації для прийняття середньострокових та довгострокових стратегій розвитку в різних галузях людської діяльності. Сучасні ринкові відносини задають орієнтацію на розробку інноваційних стратегій щодо формування соціальних технологій у галузі фізичної культури та спорту. Особливо велика увага приділяється вирішенню проблеми залучення молоді до фізичної культури. Проводяться дослідження, створені задля вивчення ресурсів шкільної, вузівської освіти у вирішенні цього завдання, змісту потреб школярів, студентів у освоєнні цінностей, норм сучасної фізичної культури. Розробляються технології, створені задля підвищення ефективності формування та розвитку фізичної культури студентства. Нині система фізичного виховання у освітніх закладах позбавлена принципу наступності. Як правило, у випускника середніх загальноосвітніх шкіл слабшає зацікавленість у відвідуванні занять із фізичної культури. У зв'язку з цим особиста мотивованість та бажання освоювати простір фізичної культури, зацікавленість педагогів стають важливими умовами формування фізичної культури студента. Однією з важливих умов збереження фізичного та психічного здоров'я студентської молоді є систематичне відвідування занять із фізичного виховання.

**Аналіз літературних джерел.** Динамічний характер культури наголошують В. К. Бальсевич, А. А. Гужаловський, В. М. Платонов, В. С. Фарфель, розглядаючи її як процес розвитку «сутнісних сил» людини, що є суб'єктом культурно-історичного процесу. З цих позицій, культура сприймається як спосіб діяльності, що надає людській активності внутрішню цілісність і особливого роду спрямованість, і навіть як спосіб регуляції, збереження, відтворення та розвитку всього життя. Багато авторів, розглядаючи культуру як систему духовних та матеріальних цінностей, визначають її як системно оформлену сукупність соціально значущих видів та результатів людської діяльності.

В аспекті досліджуваної проблеми науковці розглядають ціннісні орієнтації студентів як методи диференціації об'єктів фізичної культури з їхньої значимості. На різноманітних компонентах фізичної культури, форми та види якої представлені крізь призму з'ясування їх ролі, місця та взаємозв'язків у загальній системі факторів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану та розвитку людини, акцентують увагу такі дослідники, як І. М. Аршавський, В. М. Заціорський, В. В. Петровський. Тут відправним стає з'ясування ролі, місця, взаємозв'язків компонентів фізичної культури у загальній системі чинників, вкладених у оптимізацію фізичного стану розвитку людини.

Комплексне осмислення нових результатів розробки предмета загальної теорії фізичної культури та його концептуальний вихід у вигляді навчальної та наукової дисципліни було здійснено у працях В. К. Бальсевича, Л. П. Матвєєва.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нині система фізичного виховання у закладах вищої освіти позбавлена принципу наступності. Як правило, у випускника середніх загальноосвітніх шкіл слабшає зацікавленість у відвідуванні занять із фізичної культури. У зв'язку з цим особиста мотивованість та бажання освоювати простір фізичної культури, зацікавленість педагогів стають важливими умовами формування фізичної культури студента.

Однією з важливих умов збереження фізичного та психічного здоров'я студентської молоді є систематичне відвідування занять з фізичного виховання. Проте за формою, змістом та способами проведення вони не завжди відповідають потребам сучасного студентства. Всебічний аналіз проблеми виявлення основних суперечностей у процесі формування фізичної культури студентства є тим більш необхідним, що тільки їх вирішення зможе забезпечити підстави для якісних змін у становленні здорового способу життя та життєвих стратегіях молодого покоління, спрямовані на постійне зміцнення та вміле використання потенціалу психічних та фізичних сил організму.

Актуальність аналізу основних протиріч у формуванні та розвитку орієнтацій студентства на фізичну культуру обумовлюється також і тим, що фіксується зниження інтересу студентської молоді до оздоровчих практик, а статистичні показники демонструють прогресуюче погіршення стану здоров'я молоді. Отже, виникає сукупність протиріч, які потребують певного аналізу.

Це, по-перше, протиріччя між потребою соціуму у становленні у системі вузівської освіти фахівців, які

володіють глибокими професійними знаннями, вміннями, і розвиненими навичками управління своїм організмом, і реальним рівнем освоєння студентами змісту сучасної фізичної культури.

По-друге, протиріччя між тими формами збереження та зміцнення життєвих сил організму, які пропонує нині діюча у закладах вищої освіти система залучення до фізичної культури, та потребами самої студентської молоді у різноманітних, відповідних сучасному життю способах розвитку її самими студентами.

По-третє, виявлення соціологічними методами основних напрямів удосконалення системи формування та розвитку фізичної культури особистості під час переходу від загальної освіти до вищої, що висуває вищі вимоги всім видам соціокультурної діяльності. Таким чином, вивчення основних протиріч формування та розвитку фізичної культури студентів дозволить удосконалити систему організації відповідної практики зміцнення здоров'я сучасної молоді.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що найперспективнішою стратегією вдосконалення сфери фізичної культури та спорту у ВНЗ є, перш за все, організація взаємодії між різними соціальними підрозділами як об'єктивної та універсальної форми об'єднання ресурсних можливостей структур, які відповідають за реалізацію спортивної політики у регіоні. Також є важливим запровадження нормативних статистичних показників основних складових розвитку фізичної культури у ВНЗ: матеріально-технічної бази, кваліфікації викладацького та тренерського складу, фізичної активності студентів, чисельності, що займаються фізичною культурою та спортом, а також реалізована фізкультурно-оздоровча робота у ВНЗ. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновки про те, що студентська молодь усвідомлює важливість та необхідність фізичної активності у повсякденному житті, а також про те, що визначальним стає особисте ставлення та мотивованість до цього виду діяльності, але активних дій для покращення здоров'я, подолання небажання вести здоровий спосіб життя не робить. Оскільки основними соціальними факторами, що формують уявлення про фізичну культуру та здоровий спосіб життя, є найближче оточення та соціальні інститути, то стає очевидною необхідність комплексної роботи різних відомств та структур щодо створення концептуальної програми міжвідомчої взаємодії у пропаганді здорового способу життя та включення оздоровчих практик до активного дозвілля молоді.

Сучасний стан суспільства передбачає високу конкуренцію серед молодих фахівців і потребує як професіоналізму, а й відповідного рівня психофізичного здоров'я. З цієї точки зору, здоров'я є не лише важливим соціальним ресурсом, а й потенціалом особистості, що дозволяє бути конкурентоспроможним у вибраній професійній діяльності.

Основні резерви ефективного залучення студентства до рухової активності сконцентровані на етапі формування національної спортивної політики. На макрорівні формуються загальні умови та загальнонаціональна політика у сфері розвитку спорту та його окремих видів, що мають базовий, інституційний характер. На мезорівні основним фактором, що визначає можливості формування фізичної культури, є сприяння та розуміння значущості залучення студентства до оздоровчих видів діяльності на рівні регіону. Фактори макро- та мезорівнів визначають ефективність процесу залучення студентства до фізичної культури та спорту, яка залежить від низки особливостей: наявності та відтворення висококваліфікованого персоналу, розвиненої інформаційної інфраструктури, а також – від відповідності матеріально-технічної бази сучасним вимогам.

Згідно з результатами дослідження, існує кілька аспектів, що актуалізують потребу у фізичній активності студентства. Це - мода, наслідування, необхідність отримання заліку, спосіб підтримки чи поліпшення фізичної форми. Показово, що студенти, які не відвідують заняття у закладах вищої освіти через погане здоров'я, у вільний час нерідко купують абонементи оздоровчих фітнес-центрів.

Проведене теоретичне та практичне дослідження доводять, що проблеми збереження здоров'я молоді та формування мотивації до занять оздоровчими видами діяльності набувають все більш соціально значущої спрямованості. Масова національна система фізичного, духовного та морального оздоровлення населення, пропаганди здорового способу життя – з виходом на індивідуальну самосвідомість та оперативний контроль за станом здоров'я – все ще залишається на периферії пріоритетних напрямків державної політики. Таким чином, очевидно, що у вирішенні проблеми підвищення ролі рухової активності та здорового способу життя молоді необхідне посилення комплексної організаційної стратегії державного рівня, представленої не лише прямою чи непрямою фінансово-матеріальною підтримкою сфери фізичної культури та спорту, а й закріпленої законодавчо.

Відомо, що за недостатнього рівня культури здоров'я людина припиняє активну діяльність з підтримки та розвитку власного здоров'я. Культура здоров'я особистості, під якою розуміється багатокOMPETENTNA особистісна освіта, що характеризує усвідомлену діяльність індивідууму щодо збереження та зміцнення здоров'я, проявляється безпосередньо через мотивовану діяльність. Саме діяльна складова є інтегральним показником культури здоров'я людини. Як культура породжує визначальні ціннісні орієнтації, що переростають у соціально значущі, розвинені та відрефлексовані аксіологічні системи, що впливають на всі сфери суспільного життя, так і освіта як одна з таких сфер, не тільки відтворює задані культурою зразки, а й формує нові цінності та ідеали, покликані сприяти оформленню нової моделі освіти, нового стану культури та способів соціальної організації.

**Висновки.** Результати дослідження дозволяють по-новому проаналізувати можливості, що відкриваються, у вирішенні проблем формування фізичної культури молоді та залучення до оздоровчих практик. Очевидно, що необхідне посилення організаційно-педагогічного фактору, що включає інформаційно-аналітичний, мотиваційно-цільовий, планово-прогностичний, контрольно-діагностичний та регулятивно-корекційний напрями у забезпечення діяльності закладів вищої освіти в аспекті залучення студентства до фізичної культури. Система занять з фізичної культури, що діє у освітніх закладах, потребує значних змін та удосконалення відповідно до стандартів сьогодення, це передбачає створення системності: впровадження і розвиток раціональної альтернативи видів спорту, відновлення



моніторингу здоров'я та потреб студентів щодо рухової активності, розробка системи мотивування студентів до занять оздоровчими видами діяльності, що істотно ускладнює та ефективно впливає на залучення студентства до фізичної культури та спорту.

#### Література

1. Аршавская Э. И. Физиология и физическая культура / Э. И. Аршавская, В. Д. Розанова. – М. : Знание, 2002. – 79 с.
2. Бабич В. І. Модель формування культури здоров'я учнів в сучасних умовах шкільної освіти / В. І. Бабич. // Науковий вісник Донбасу. – 2010. – № 1. – С. 12-16.
3. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 223 с.
4. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базилук, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – №1. – С. 152–154.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических и исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
6. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22-27.

#### Reference

1. Arshavskaya E. I. (2002) Physiology and physical culture / E. I. Arshavskaya, V. Rozanova. - M. : Знание. – 79 с.
2. Babych V. (2010) Model of forming the culture of health of students in modern conditions of school education / V. Babych. // Scientific Bulletin of Donbass.. - № 1. - p. 12-16.
3. Bezverkhnya G. (2016) Formation of motivation for physical culture and sports of schoolchildren and students: monograph / G. Bezverkhnya, V. Tsibulska, G. Gonchar. - Uman: VOC "Vizavi". - 223 p.
4. Gerasymchuk A. (2008) The latest pedagogical technologies in the field of physical education / A. Gerasimchuk, O. Uzhelina, N. Bazylyuk, S. Kalenska // Physical education, sports and health culture in modern society. - №1. - P. 152–154.
5. Dutchak M. (2011) Theoretical aspects of the impact of lifestyle on youth health / M. Dutchak, O. Blagiy. // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: pedagogical sciences. Physical education and sports. - № 9. - P. 147-149.
6. Krutsevich T. (2001) Physical education as a social phenomenon / T. Krutsevich, V. Petrovsky // Science in Olympic sports. - №3. - P. 3-15.
7. Ashmarin B. (1978) Theory and methods of pedagogical and research in physical education / B. A. Ashmarin. - M. : ФиС. - 223 с.
8. Balsevich V. (1990) Physical training in the system of culture of healthy lifestyle / V. Balsevich // Theory and practice of physical culture. - №1. - P. 22-27.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).05

УДК: 796.81-37.02:37.037.1(075.8)

**Антонюк А. Е.,**  
**викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання**  
**Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського,**

#### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 14-15 РОКІВ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу Інтернет-ресурсів) встановлено, що питанням розроблення організаційно-педагогічних умов формування індивідуальної («коронної») техніки у юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби із акцентованим використанням сучасних педагогічних технологій упродовж річного циклу їхньої підготовки – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць. Це у свою чергу потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Головною метою дослідження є розроблення та апробація організаційно-педагогічних умов формування «коронної» техніки юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі із акцентованим використанням відеокomp'ютерної системи біомеханічного аналізу «Katsumoto» упродовж річного циклу їхньої підготовки. Під час емпіричного дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання тощо). Крім цього, враховано особистий досвід організації системи багаторічної підготовки однокласників різних вікових груп та вагових категорій. В результаті емпіричного дослідження встановлено, що у досліджуваних борців вільного стилю експериментальної групи підвищилися показники: мотивації до систематичних занять обраним видом спорту; теоретичної підготовленості з методології організації навчально-тренувальних занять із використанням сучасних технічних засобів навчання; володіння теоретичними аспектами діючих правил вільної боротьби; кількості та різноманітності атакуючих і захисних прийомів; коефіцієнту надійності «коронних» техніко-тактичних дій (комбінацій); кількості «коронних» техніко-тактичних дій (комбінацій) за одиницю часу; тактичної чутливості, а також координації; сформованості загальної, спеціальної витривалості та «вибухової сили» тощо. Необхідно