

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 3К(162) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

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, 2023. Випуск 3К (162) 23. 458 с.

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 УДУ імені Михайла Драгоманова; (голова редакційної ради); |
| Вернидуб Р.М. | доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Євтух В.Б. | доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Дробот І.І. | доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Зернецька А.А. | доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Мацько Л.І. | доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Синьов В.М. | доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Торбін Г.М. | доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Шут М.І. | доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова. |

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

- | | |
|------------------------|---|
| Тимошенко О.В. | доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Томенко О.А. | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет; |
| Ареф'єв В.Г. | доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Терент'єва Н.О. | доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Дьоміна Ж.Г. | кандидат педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Малечко Т.А. | кандидат педагогічних наук, доцент, УДУ імені Михайла 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, УДУ імені Михайла Драгоманова. |

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

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 3K(162) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Dragomanov University
2023



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

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): Col. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2023. Issue 3K (162) 23. 458 p.

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 Science, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Dragomanov University (head of the board); |
| Vernidub R. | Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Yevtukh V. | Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Drobot I. | Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Zernetska A. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Matsko L. | Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Sinyov V. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Torbin G. | Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Shut M. | Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University. |

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- | | |
|----------------------|---|
| Tymoshenko O. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Tomenko O. | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University; |
| Arefiev V. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Terentiev N. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Domina Zh. | Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; |
| Malechko T. | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, State Mykhailo 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, State Mykhailo Dragomanov University. |

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Dragomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2023

© State Mykhailo Dragomanov University, 2023

© Editorial board, 2023

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3К (162) 2023

1.	Аксьонова О.П. РОБОЧИЙ ЗОШИТ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ УДОСКОНАЛЕННЯ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	13
2.	Анікеєнко Л.В., Білоконь В.П., Дакал Н.А. ФУТБОЛ ЯК БАЗОВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	21
3.	Арабаджі Т.Д., Арабаджі А.Ю., Шаповалова В.О. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НТУ «ХПІ» ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «БАСКЕТБОЛ» В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	25
4.	Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д., Саламаха О.Е. СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	30
5.	Ареф'єва Л.П., Плющакова О.В. ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ	34
6.	Атаманюк С.І., Кириченко О.В. СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ	38
7.	Базилевич Н.О., Волківський М.В., Царук В.П. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ	43
8.	Базилевич Н.О., Юрченко І.В., Тонконоз О.С. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	48
9.	Базильчук В.Б., Мішаровський Р.М., Галай М.Д. ОСОБЛИВОСТІ АКСІОЛОГІЧНОГО ТА АКМЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДІВ ДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ	54
10.	Березовський В.А., Подгасецький А.В. МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕФЛІМПІЙЦІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОГО КЛАСУ	58
11.	Білик В.Г., Книш С.І., Омельчук О.В. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	62
12.	Бондар Т.К., Нікольський А.Ю., Кротов Г.В. НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З ВРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДО ЗАСВОЄННЯ ПЛАВАЛЬНИХ НАВИЧОК	66
13.	Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Новак Т.Я. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 7-17 РОКІВ	69
14.	Бочкова Н.Л., Пеценко Н.І. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ З НЕЙРО-М'ЯЗОВИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ	73
15.	Бочкова Н.Л., Сатановська К.А. ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ВЕНОЗНОГО ВІДТОКУ КРОВІ ПРИ ВАРИКОЗНОМУ РОЗШИРЕННІ ВЕН НИЖНІХ КІНЦІВОК	78
16.	Васильчук Г.В. ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ	81
17.	Вдовенко Н.В., Майданюк О.В., Колодязна Л.В. АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ РАЦІОНІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ВИДІВ СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ	84
18.	Воловик Н.І., Підвальна О.В. ПРИНЦИПИ ПІЛАТЕСУ ТА ЇХ РОЛЬ В ЕФЕКТИВНОМУ ЗАСТОСУВАННІ ЦІЄЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	89
19.	Воропай С.М. ГЛОБАЛІЗАЦІЙНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ: ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ	94
20.	Гоголь Т.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	99
21.	Гордієнко О.І. ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	103
22.	Грибан Г.П. ПРОФЕСІЙНО-КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОДНА З ВИМОГ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА	107
23.	Гулякін С.В., Тодорова В.Г. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	113
24.	Дакаленко О.В., Долбишева Н.Г., Коваленко Н.Л. ВПЛИВ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ОСОБИСТІСТЬ СПОРТСМЕНІВ РИБОЛОВНОГО СПОРТУ	120
25.	Денисова Л.В., Лаєров В.О. SWOT-АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ ПРОЦЕСІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ	125
26.	Дьоміна Ж.Г., Тимошенко О.В. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ОРГАНІЗАЦІЮ	131

	ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
27.	Єременко Н.П., Лю Цзяле, Ужвенко В.А. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» У КИТАЇ ТА УКРАЇНІ	136
28.	Жиденко А.О., Паперник В.В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	142
29.	Завальнюк О.В. СПЕЦИФІКА УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	148
30.	Закопайло С.А., Горбенко М.І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ	152
31.	Іванюк О.А., Пантік В.В., Іщук О.А. МОНИТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПЛАВЦІВ В АЛЬФА-ДІАПАЗОНІ ЕЕГ	156
32.	Калашник Л.С., Терентьєва Н.О. КРОС-КУЛЬТУРНИЙ КОМПОНЕТ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В ЗВО КНР (НА ПРИКЛАДІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТАНЦЮ)	160
33.	Касіч Н.П., Редькіна М.А., Кривобок Т.П. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ	166
34.	Кириченко О.В., Кубатко А.І., Соляник Д.Г. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ УДАРІВ ПРИ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ПРИЙОМАМ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ	169
35.	Кириєнко О.Г., Мединський С.В. ЗАКОНОДАВЧЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ В США	173
36.	Клименко Г.В., Філіппов М.М. ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	179
37.	Коваленченко В.Ф., Єсіпова К.О., Кузьменко В.Ю. ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОГРАМУ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ 8-14 РОКІВ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ	183
38.	Ковальова Ю.А., Мотузенко Т.С. ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗВІЛЬНЕНИМИ ВІД ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	187
39.	Ковальчук Н.М., Гнітецька Т.В., Томащук О.Г. ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ТА НЕОБХІДНІСТЬ ЇЇ УНІФІКАЦІЇ	192
40.	Козицька А.П., Пшенична Л.П., Корх-Черба О.В. ЧИРЛІДИНГ – СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ	197
41.	Костенко М.П. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ З ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ	201
42.	Кравченко Т.П., Данилко В.М. ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	206
43.	Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНОМУ САМБО	211
44.	Лапицький В.О., Кулик Н.А. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ПРОЦЕСІ БОГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОРОТАРІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)	216
45.	Латенко С.Б., Хіміч І.Ю. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ	221
46.	Лисейко К.В., Яціє Я.М., Пітин М.П. ЧИННИКИ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ІВАНО-ФРАНКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ	225
47.	Ляхова І.М., Барішников А.О. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ ЯК ОСНОВА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЇХ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	233
48.	Малечко Т.А., Коломоєць Г.А., Пустолякова Л.М. ВПЛИВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	238
49.	Мартинова Н.П., Хотієнко С.В., Дідковський О.П. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗВО	241
50.	Масол В.В. УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	245
51.	Матвієнко М.І., Дідковський В.А., Масенко Л.В. ПОГЛЯДИ НА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗАРОДЖЕННЯ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ЯК ПЕРШОДЖЕРЕЛЬНИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ – ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОЗАХИСТУ	248

52.	Медведєва І.М., Стецюк Т.І., Дорохова О.В. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	253
53.	Мерзлікіна О.А., Сущенко Л.П., Качур Є.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЗВ'ЯЗКОВОМУ АПАРАТІ КОЛІННОГО СУГЛОБУ	261
54.	Мехед О.Б. ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК СКЛАДНИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ	264
55.	Мирошніченко В.О., Амеліна С.М., Пупров О.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	269
56.	Миценко Є.В., Бабенко А.Л., Маленюк Т.В. ПІДХОДИ ДО ПОТОЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ	276
57.	Мішаровський Р.М., Галай М.Д., Матвієнко М.І. ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДИСЦИПЛІНИ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ» В ЧАСТИНІ «РУХОВІ ТЕХНОЛОГІЇ»	281
58.	Мордінова Д.М. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	286
59.	Мохунько О.Д., Гаврилова Н.Є., Сабіров О.С. ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	290
60.	Мунтян В.С., Попрощаєв О.В., Джерелій В.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	293
61.	Напалкова Т., Мілкіна О. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	300
62.	Оксьом П.М., Бережна Л.І., Янченко А.М. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПОМИЛОК ГРАВЦІВ ПРИ ВІДБОРІ М'ЯЧА ОДИН НА ОДИН В ІГРАХ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ	304
63.	Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	308
64.	Поліщук В.В. ЗНАЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ СПОРУД У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	313
65.	Поліщук В.В., Лой Б.І. ФУНКЦІОНУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	316
66.	Потужний О.В., Поліщук В.В., Кузькова М.В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	320
67.	Приймак С.Г., Рябченко В.Г., Ткаченко І.В. ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	324
68.	Приймаков О.О., Степень-Слодковська М., Мазурок Н.С. Лізек А.А. BUDOWA SOMATYCZNĄ A POZIOM SPORTOWY ZAWODNIKÓW KADRY NARODOWEJ SENIORÓW POLSKI W SKOKU O TYCZCE	328
69.	Радіонова О.Л., Логвінова Я.О. ГОТОВНІСТЬ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	333
70.	Радзієвський В.П., Афанасьєв А.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	337
71.	Рибалко Л.М. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	343
72.	Рімар Ю.І., Дуднік Ю.І., Данильченко С.І. ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФІЗЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСУ В СЕРЕДИНІ ЕКСПЕРИМЕНТУ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»	347
73.	Россоха Г.В., Вдовенко Н.В., Осипенко Г.А. ТЕСТОСТЕРОН ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТІ	351
74.	Сергата Н.С., Сергатию М.О., Кий О.Г. РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	357
75.	Сироватко З.В., Єфременко В. М., Міщук Д. М. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	361
76.	Сичов С.О., Сиротинська О.К. ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ЄДИНОБОРСТВ	365

77.	Сімак Н.Д., Одінець Т.Є. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	369
78.	Собко С.Г., Собко Н.Г., Липчанська Л.М. КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	374
79.	Станкевич Л.Г., Хмельницька Ю.К., Єфанова В.В. ВПЛИВ АНТИОКСИДАНТІВ НА ПЕРЕКИСНЕ ОКИСЛЕННЯ ЛІПІДІВ У СПОРТСМЕНІВ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА	379
80.	Стасенко О.А., Мішин С.В. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	386
81.	Сундукова І.В. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ В ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	390
82.	Сущенко Л.П., Ватаманюк О.В. ПРІОРИТЕТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 50-60 РОКІВ ІЗ ТОРАКАЛГІЯМИ	394
83.	Сущенко Л.П., Яхонтова Г.С., Бобровник Л.П. ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВІДНОВЛЕННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ З ВРОДЖЕНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ	397
84.	Терьохіна О.Л., Дуднік Ю.І., Ремешевський О.В. ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА ТА ТРЕНУВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ	402
85.	Тимчик М.В., Касіч Н.П., Шегімага В.Ф. ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЬ	405
86.	Філатова З. І., Євтушок М. В., Антоневич Б. Р. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВМОТИВОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЬ АКВАФІТНЕСОМ З РІВНЕМ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	409
87.	Філіна В. А. РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ-ДЗЮДОІСТІВ УПРОДОВЖ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	413
88.	Харченко-Баранецька Л.Л., Кострікова К.С. ФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	417
89.	Хіміч І. Ю., Парахонько В. М. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ	421
90.	Хорошуха М.Ф., Путров С.Ю., Омельчук О.В. ГЕНДРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	426
91.	Шамардіна Г.М., Власюк О.О., Будій І.О. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО СТИЛЮ 13-14 РОКІВ	432
92.	Шматко Я.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ В СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЬ ДЗЮДО	437
93.	Янчук Д.О. ЗАХОДИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	441
94.	Яцковський В.В., Мельник В.О., Ковцун В.І. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В НАПАДІ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД У БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ	445

Перспективу подальших досліджень убачаємо в теоретико-методологічному обґрунтуванні ролі й значення олімпійських цінностей в освітньому процесі учнів початкової школи.

Список використаних джерел

1. Вербицький В. В. Формування ключових компетентностей учнів – основне завдання навчального закладу. *Теоретичні основи компетентісно орієнтованої освіти*. 2013. С. 32–36.
2. Воскобойнікова Г. Л. Інноваційно орієнтовані технології і методики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. 2011. № 3. С. 67–72.
3. Горбенко М. І. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконалюванні школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 41-44
4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
5. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). *Директор школи*. 2004. № 40 (328), жовтень. С. 23–29.
6. Кострікова К.С. Формування олімпійських цінностей в освітньому процесі учнів початкової школи : дис. канд.пед.наук : 13.00.04 / Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка. К., 2021. 230 с.
7. Присакар В. В. Формування громадянської позиції особистості у педагогічній спадщині В. Сухомлинського. *Педагогічний дискурс*. 2011. Вип. № 10. С. 426–430.
8. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ: ДАФКС, 2015. 21 с.

References

1. Verbytskyj V. V. (2013). Formuvannia kluchovykh kompetentnostej uchniv— osnovne zavdannia navchalnoho zakladu [Forming of key kompetentnostey students is a basic task of educational establishment]. *Teoretychni osnovy kompetentisno oriientovanoi osvity* [Theoretical bases of kompetentisno of the oriented education], pp. 32–36. [in Ukraine].
2. Voskoboinikova, H. L. (2011). Innovatsiino oriientovani tekhnolohii i metodyky navchannia zdorovoho sposobu zhyttia v systemi profesiinoy pidhotovky maibutnykh uchyteliv osnov zdorovia [Innovative Oriented Technologies and Techniques for Teaching Healthy Lifestyle in the Future Professional Teachers of Health Fundamentals]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences: coll. scient. works*. 3. 67–72.
3. Gorbenko M. I. (2005). Retrospektivnij analiz problemi individualizaciyi u fizichnomu vdoskonalyuvanni shkolyariv. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu*. 2-3. 41-44.
4. Entsiklopediia osvity [Encyclopedia of Education] (2008). Acad. pedagogical. Sciences of Ukraine; main ed. V. H. Kremen. Kyiv, Ukraine: Yurinkom Inter. 1040.
5. Kontseptsiiia formuvannia pozytyvnoi motyvatsii na zdorovy sposib zhyttia u ditei ta molodi (Zatverdzhena nakazom MON Ukrainy vid 21 lypnia 2004 roku # 605) [The concept of positive motivation forming for healthy lifestyle in children and youth (Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 605 of July 21, 2004)]. (2004). *Dyrektoreshkoly – School Director*. Vol. 40 (328), october. P. 23–29.
6. Kostrikova K.S. (2021). Formuvannia olimpijs'ky'x cinnostej v osvitn'omu procesi uchniv pochatkovoyi shkoly' [Formation of Olympic values in the educational process of primary school students] : *Candidates thesis* : 13.00.04. K., Ukraine, 230.
7. Prysakar V. V. (2011). Formuvannia hromadianskoi pozytsii osobystosti u pedahohichnii spadshchyni V. Sukhomlynskoho. [Formation of the civic position of the individual in the pedagogical heritage of V. Sukhomlynsky]. *Pedahohichniy dyskurs – Pedagogical discourse*, 10, 426–430 [in Ukrainian].
8. Tsibulska, V. V. (2015). Formation of motivation to professionally-applied physical training of students of pedagogical specialties on various forms of training: *Abstract of the candidate's thesis*: Dnepropetrovsk: DAFKS. 21.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).89

УДК 378.147:797.21

Хіміч І. Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0002-6094-9088

Парахонько В. М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0001-7816-5014

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

Мета роботи: розкрити особливості навчання студентів техніки спортивного плавання. **Методологія:** було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість визначити особливості навчання студентів техніки спортивного плавання. **Наукова новизна:** плавання, як вид спорту, пов'язане з виконанням циклічних рухів, основним завданням якого є досягнення високого результату. За кількістю олімпійських медалей, що розігруються, плавання поступається лише легкій атлетиці, тому плавання як навчальний предмет – одна з найважливіших дисциплін курсу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Однак не завжди зміст навчання, з цього предмету, знаходиться відповідно до сучасної теорії плавання. Вдосконалено форми та методи викладання, вивчається техніка спортивних способів плавання, стартів та поворотів провідних плавців планети. Одним із завдань статті є узагальнення цінного досвіду роботи вітчизняних спеціалістів плавального спорту провідних вишів країни. **Висновки:** важливе значення для подальшого розширення можливостей застосування засобів плавання, у практичній діяльності зі студентами, має оптимізація викладання цієї дисципліни. Так, наприклад, включення до освітнього процесу нових технологій проведення занять. Нерідко заняття з плавання зі студентами проводять викладачі різних спортивних спеціалізацій, які мають труднощі при підборі засобів, виборі методів та методичних прийомів навчання, тому важливим є розкриття особливостей навчання техніки спортивного плавання. Також у статті особливості навчання техніки спортивного плавання, крім характеристики основних рухів, розкрито історичні відомості про спосіб плавання, дана його загальна характеристика, спортивне та прикладне значення. Детально описана техніка виконання стартів та поворотів.

Ключові слова: плавання, стилі плавання, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Khimich I., Parakhonko V. Features of teaching students in sports swimming techniques. The purpose of the work: to reveal the peculiarities of teaching students the technique of sports swimming. **Methodology:** theoretical research methods were used, in particular, the analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which made it possible to determine the peculiarities of teaching students the technique of sports swimming. **Scientific novelty:** swimming, as a sport, is associated with the execution of cyclic movements, the main task of which is to achieve a high result. In terms of the number of Olympic medals won, swimming is second only to athletics, so swimming as an educational subject is one of the most important disciplines of the physical education course in higher education institutions. However, the content of training in this subject is not always in accordance with the modern theory of swimming. The forms and methods of teaching have been improved, the technique of sports swimming methods, starts and turns of the world's leading swimmers is being studied. One of the tasks of the article is to summarize the valuable work experience of domestic swimming sports specialists of the country's leading universities. **Conclusions:** optimization of the teaching of this discipline is important for the further expansion of the possibilities of using swimming aids in practical activities with students. So, for example, the inclusion of new technologies for conducting classes in the educational process. Swimming classes with students are often conducted by teachers of various sports specializations, who have difficulties in selecting equipment, choosing methods and teaching methods, therefore it is important to reveal the peculiarities of teaching sports swimming techniques. Also, in the article, the peculiarities of teaching the technique of sports swimming, in addition to the characteristics of the main movements, historical information about the method of swimming is disclosed, its general characteristics, sports and applied significance are given. The technique of performing starts and turns is described in detail.

Key words: swimming, swimming styles, physical education, students of higher education.

Постановка проблеми. Плавання є гарним засобом загартовування та підвищення стійкості організму до впливу низьких температур, простудних захворювань та іншим змінам довкілля. Вода має високу теплопровідність, чим і пояснюється її сильний вплив [5]. Перебування у воді тренує механізми, що регулюють тепловіддачу організму, підвищуючи його стійкість до зміни температур.

Крім загартовування, плавання є унікальною фізичною вправою, що сприяє фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Так, плавання спортивними способами гармонійно розвиває всі групи м'язів, сприяє розвитку та вдосконаленню таких фізичних якостей як: витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність, координація.

Вправи, що виконуються на суші та у воді, зміцнюють не тільки м'язи рук та ніг, але також м'язи тулуба, що особливо важливо для формування правильної постави у дітей та підлітків. Завдяки симетричним рухам та горизонтальному положенню тулуба, розвантажується хребетний стовп від тиску на нього ваги тіла. Становиться можливим усунення таких порушень у поставі, як сутулість і сколіоз. Безперервна робота ніг у швидкому темпі, з постійним опором води, тренує м'язи та зв'язки гомілковостопного суглоба, допомагає формуванню та зміцненню дитячої стопи [6].

Важливе значення має техніка спортивного плавання – це раціональна система рухів, що дозволяє плавцю найкращим чином реалізувати свої рухові можливості і показати високий результат на змаганнях.

Аналіз літературних джерел свідчить, що техніка рухів при плаванні у студентів пов'язана з їх біологічними особливостями, тому необхідно знати закони біомеханіки плавання, які являють собою закони взаємодії тіла з водою як при нерухомому положенні, так і при русі [1], [5], [2].

Під технікою спортивного плавання розуміють систему рухів, що дозволяє плавцю долати змагальну дистанцію з можливо більш високою швидкістю, оптимальною витратою сил і відповідно до правил змагань. Змагальна діяльність плавця включає виконання старту, пересування по дистанції, виконання повороту, фініш. Спортивними способами плавання є: кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй (дельфін).

Досвід педагогічної і спортивної практики Ю. П. Коб'яков; О. Ю. Фанигіна; О. В. Терещенко свідчить, що ефективним засобом впливу на фізичну підготовленість молоді являються фізичні вправи у водному середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглянемо техніку спортивного плавання стилем «кроль на грудях». Початок двадцятого століття збігся з появою нового, найшвидшого способу плавання – кроля. Першим, хто продемонстрував цей спосіб на змаганнях, був А. Вікхем, який народився на Соломонових островах і навчився цього способу у місцевих жителів.

Спосіб плавання стилем «кроль на грудях» характеризується відносно горизонтальним положенням тіла плавця у воді, поперемінними рухами руками і ногами.

Прикладне значення стилю плавання «кролем на грудях» полягає в тому, що він використовується в різних умовах для подолання водних перешкод, плавання в одязі, надання допомоги тонучому і т.д. Кролем можна плисти під водою при пірнанні, працюючи одними ногами або допомагаючи собі гребками рук при брасі.

При плаванні «кролем на грудях» тіло плавця знаходиться майже у горизонтальному положенні біля поверхні води. Голова опущена обличчям у воду (за винятком моменту вдиху), стегна знаходяться біля поверхні води. Вдих виконується через рот під час виходу з води. Після вдиху плавець повертає голову обличчям униз і починає поступовий видих у воду через рот та ніс. Варіантами узгодження рухів рук та дихання є: один вдих і видих на два гребки руками (односторонній варіант дихання); один вдих і видих на три гребки руками (двосторонній варіант дихання) (рис. 1) [1].

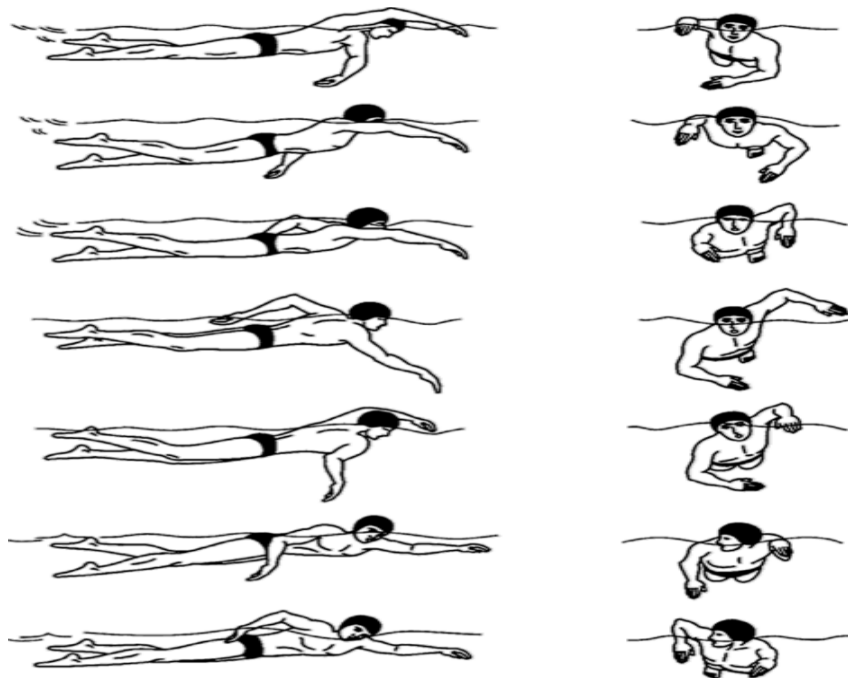


Рис. 1. Стиль плавання «Кроль на грудях»

При початковому навчанні плаванню широко застосовується стиль плавання «кроль на спині». Цьому сприяє сприятливе стійке становище тіла та виконання вдиху над водою, що полегшує умови дихання. «Кроль на спині» застосовують при транспортуванні людини, яка не вміє плавати, при наданні допомоги, а також при плаванні з різними вантажами. Тіло плавця у воді займає витягнуте, майже горизонтальне та добре обтічний стан. Плечовий пояс розташований трохи вище за таз, таз і стегна знаходяться біля поверхні води. Кут атаки тіла 6-10°. Потилиця плавця завантажена у воду, рівень води проходить приблизно по лінії вух, обличчя звернене вгору.

При плаванні «кролем на спині» ноги виконують поперемінні рухи знизу-вгору (гребковий рух або «удар») та зверху-вниз (підготовчий рух). Амплітуда руху стегон помірна, вони утримуються близько до поверхні води. Ступінь згинання ніг у колінних суглобах трохи більше, ніж при плаванні «кролем на грудях», стопи більше занурюються під воду.

Основна роль попереми́нних рухів ногами – утримати тіло в обтічному врівноваженому положенні, зробити свій внесок у створення сил, що просувають тіло плавця вперед.

Повний цикл руху руки ділять на фази: захоплення, підтягування, відштовхування (гребковий рух) і вихід руки з води, пронос, вхід руки у воду.

Узгодження рухів руками має забезпечувати безперервність гребкових рухів: коли одна рука завершує гребок і виходить із води, інша – входить у воду і починає захоплення (безперервне узгодження).

Дихання узгоджується з повним циклом рухів однією рукою. У плаванні на спині, дихання значно полегшено тим, що видих проводиться над водою і без повороту голови. Вдих виконується через рот, видих через рот і ніс. Дихання "трита́ктне" - вдих, затримка дихання, видих (рис. 2) [2].

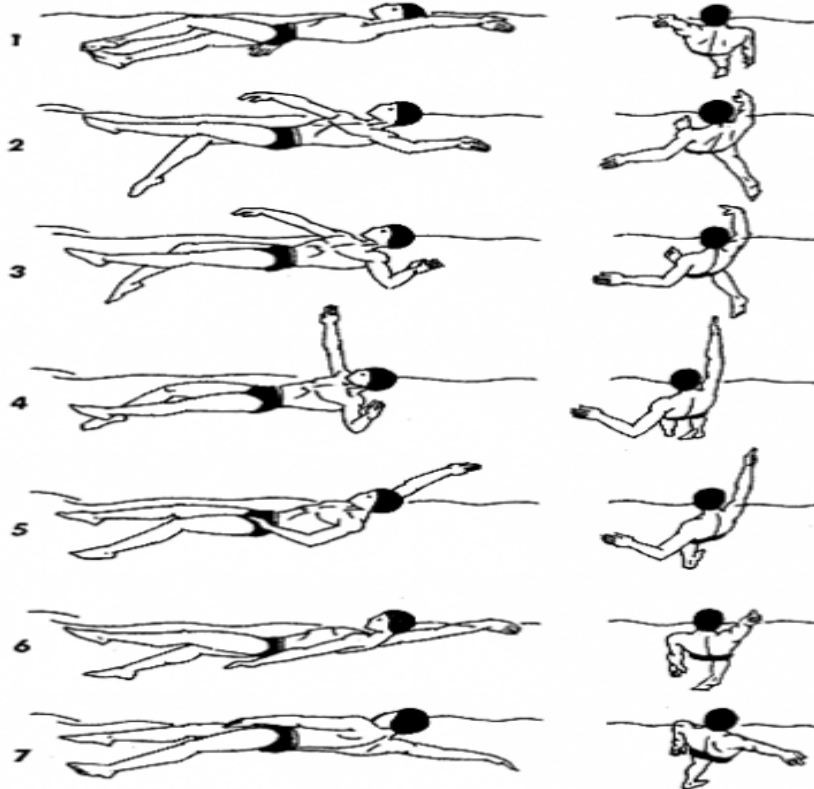


Рис. 2. Стиль плавання «Кріль на спині»

«Брас» поступається у швидкості всім спортивним способам плавання. Для кидка характерні симетричні рухи ногами та руками. Підготовчі рухи виробляються у воді, що значно знижує загальну швидкість у цьому виді плавання. Спосіб плавання «брас на грудях» застосовується при порятунку тонучих, транспортуванні різних предметів, переправах через водні рубежі. При плаванні «брасом» тіло плавця знаходиться біля поверхні води в горизонтальному положенні, обличчя опущене у воду, ноги та руки витягнуті, долоні спрямовані вниз. Під час виконання вдиху голова та плечі незначно піднімаються із води.

Цикл рухів ногами поділяється на підготовчий та робочий рух. При підготовчому русі (підтягуванні) плавець згинає ноги в колінних і тазостегнових суглобах, розводячи коліна в сторони-вниз (стопи рухаються якомога ближче до поверхні води). Коли підтягування закінчується, плавець швидко, але м'яко розгортає шкарпетки ніг убік. З цього положення починається робочий рух – поштовх. Поштовх виробляється за рахунок енергетичного розгинання ніг у кульшових, колінних та гомілковостопних суглобах. Під час поштовху плавець як би спирається на воду внутрішньою поверхнею гомілки і стопи.

Рухи руками в «брасі» виконуються одночасно і симетрично. Гребок починається зі становища, коли руки витягнуті вперед. Пловець розгортає кисті долонями назовні і енергійно розводить руки в сторони – назад – вниз. При плаванні брасом вдих виконується на початку гребка руками. Пловець піднімає голову на вдих, ніби спираючись на воду руками. В інше час, коли руки виводяться вперед, виконується видих (рис. 3) [1].

«Дельфін» – це другий, за швидкістю, спосіб плавання після кролю на грудях. Характерною особливістю дельфіна є безперервний рух ніг і туловища на кшталт дельфінового хвоста. Два повні удари стопами вниз припадають на один цикл рухів руками. За правилами змагань рухи руками та ногами мають бути одночасними та симетричними. Рухи ногами дельфіном використовуються в

підводному спорті. Пловець, перебуваючи біля поверхні води у витягнутому положенні на грудях, виконує безперервні хвиляподібні рухи всім тілом. Ці рухи роблять ефективнішою роботу ніг.

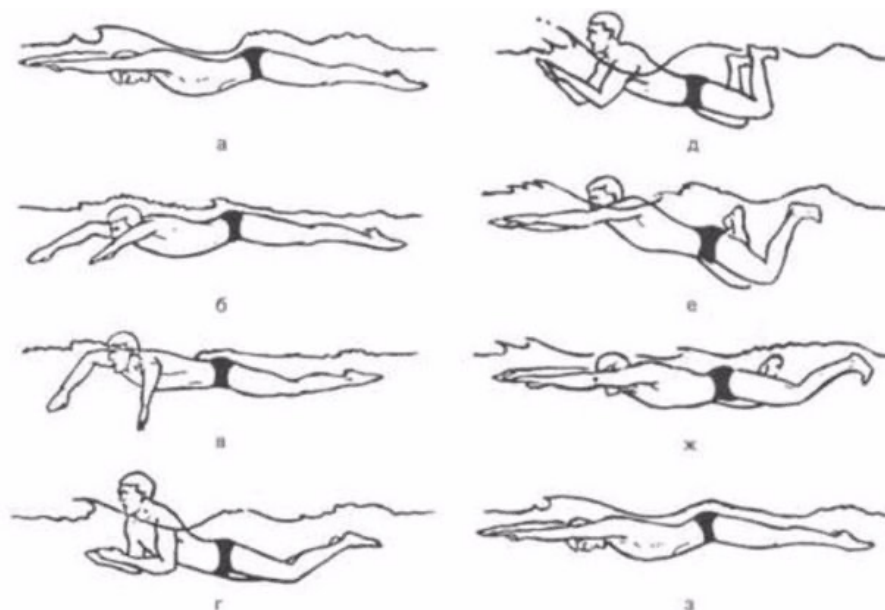


Рис. 3. Стиль плавання «Брас»

Під час плавання «дельфіном» ноги працюють одночасно. Хвиля починається від руху таза вниз-вгору з поступово зростаючою амплітудою і переходить на тазостегнові, колінні та гомілковостопні суглоби. Хвилястий рух завершується енергійним хлестом обох стоп звернувши.

При плаванні «дельфіном» руки виконують гребок і пронос над водою одночасно і симетрично. Руки входять у воду на ширині плечей. Гребок виконується під себе зігнутими в ліктьових суглобах руками. Дихання узгоджується із рухами руками. Вдих виконується наприкінці гребка руками та винесення їх із води. До цього моменту голова та плечі плавця піднімаються з води. Вдих проводиться під час проносу рук над водою та на початку гребка руками [2].

Висновки. Отже, важливе значення для подальшого розширення можливостей застосування засобів плавання, у практичній діяльності зі студентами, має оптимізація викладання цієї дисципліни. Так, наприклад, включення до освітнього процесу нових технологій проведення занять. Нерідко заняття з плавання зі студентами проводять викладачі різних спортивних спеціалізацій, які мають труднощі при підборі засобів, виборі методів та методичних прийомів навчання, тому важливим є розкриття особливостей навчання техніки спортивного плавання. Також у статті особливості навчання техніки спортивного плавання, крім характеристики основних рухів, розкрито історичні відомості про спосіб плавання, дана його загальна характеристика, спортивне та прикладне значення. Детально описана техніка виконання стартів та поворотів.

Список використаних джерел

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 502 с.
2. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2009. 156 с.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Луцьк : Надстирря, 1995. 220 с.
4. Кручевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 24-29.
5. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 258 с.
6. Скалій О. Азбука плавання для дітей та батьків : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2002. 102 с.

Reference

1. Glazyrin I. (2011) Swimming: teaching. manual Kyiv: Condor, Ukraine. 502.
2. Hryban G. (2009) Swimming. Applied aspects: teaching method. manual Zhytomyr: Ruta, Ukraine. 156.
3. Dubogai O. (1995) Methodology of physical education of students assigned to a special medical group based on their state of health: study guide. Lutsk: Nadstyrria, Ukraine. 220.
4. Kruchevych T., Andreeva O., Blahiy O., Sadovskiy O. (2018). Problems of the formation of recreational culture of student youth in conditions of active leisure time. Young scientist, 4.2 (56.2), 24-29.
5. Polatayko Yu. (2004) Swimming: teaching method. manual Ivano-Frankivsk: Play. 258.
6. Skaliy O. (2002) The ABC of swimming for children and parents: teaching. manual Ternopil: Aston. 102.