

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 10 (170) 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).

Редакційна рада:

- Андрущенко В.П.** доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (*гол.Ред.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;
Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент 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.

Редакційна колегія серії:

- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**
Дьоміна Ж.Г. кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова;
Заступник головного редактора.
Андрєєва О.В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П. доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О. доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В. доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Сущенко Л.П. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Терентьєва Н. О. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; **Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 10 (170) 23. – 178 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.

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

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 10 (170) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University2023



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): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Dragomanov University, 2023 - Issue 10 (170) 23. – s. 178

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 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;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member 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.

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Dragomanov University (Kyiv)
- Terentieva N.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Responsible secretary.**

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 10 (170) 2023

1.	<i>Dakal Nataliia, Anikeienko Larysa, Bilokon Viktor</i> MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. CONTENT AND FORM OF PHYSICAL EXERCISES.....	9
2.	<i>Khimich Igor, Parakhonko Vadym, Kachalov Oleksandr</i> FUNCTIONAL CONDITION OF YOUNG SWIMMERS. PSYCHOPHYSICAL INDIKATORS.....	12
3.	<i>Sabirov Oleksandr, Mokhunko Oleksandr, Havrylova Nataliia</i> THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE.....	15
4.	<i>Stepanyuk Svetlana, Grabovsky Yuriy, Gorodynska Inna, Victoria Koval, Hanna Glukhova</i> LIFE VALUES AS A WAY OF ATTITUDE TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE OF DIFFERENT AGE AND SOCIAL GROUPS.....	19
5.	<i>Баканова О. Ф.</i> ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ.....	23
6.	<i>Баламутова Н.М., Клімакова С. М., Шейко Л. В.</i> ІНФОРМАТИВНІСТЬ СИСТЕМНИХ ПОКАЗНИКІВ, ЯКІ ЗАРЕЄСТРУВАНІ ПРИ КЛИНО-ОРТОСТАТИЧНІЙ ПРОБІ ДЛЯ ОЦІНКИ СТАНУ РОБОТОСПРОМОЖНОСТІ ПЛОВЦІВ.....	27
7.	<i>Балан Б. А.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД.....	32
8.	<i>Бачинська Н.В., Петренко С.П., Кириченко А.В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	37
9.	<i>Білецька В.В., Семененко В.П., Завальнюк В.Л., Залойло В.В., Костюченко В.І., Яременко О.М.</i> ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	41
10.	<i>Благій О.Л., Максименко А.О., Мартинюк О.А., Домашенко Н.О.</i> МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ МАСОЮ ТІЛА.....	45
11.	<i>Богуславський В.В., Бачинська Н.В., Анісімов Д.О., Петрушин Д.В., Пожидаєв М.Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ.....	50
12.	<i>Гаврилюк В.О., Головащенко Р.В., Шевц В.О.</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПІД ЧАС СПОРТИВНОЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	53
13.	<i>Гребік О.В., Хомич А.В., Гнітецький Л.В., Борисюк С.Ю., Хриплук О.П., Крот А.С., Бугайчук Н.Б.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ.....	57
14.	<i>Дейнеко І.В., Лукашова І.В., Скидан І.В.</i> РОЗВИТОК ЧИННИКІВ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	63
15.	<i>Денисовець Т.М., Квек О.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРИРОДНИХ ЧИННИКІВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	67
16.	<i>Дзензелюк Д.О., Денисюк Н.Р., Пантус О.О., Денисовець А.П.</i> ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	72
17.	<i>Дулібський А.В.</i> СПОРТИВНИЙ ВІДБІР І СЕЛЕКЦІЯ ФУТБОЛІСТІВ У ДАНІІ.....	77
18.	<i>Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Іванюта Н.В., Кузьменко Н.В.</i> СТАВЛЕННЯ ДО МОТИВАЦІЇ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ОСНОВ ЖИТТЯ В СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	83
19.	<i>Зонов О.В., Большаков О.О., Замарасє М.Г., Цепляєв Ю.В., Івакін Т.В., Романів І.В., Гришко А.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ РУПАШНОМУ БОЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	87
20.	<i>Карпа І.Я., Ріпак І.М., Лобасюк В.С., Федюк А. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВІДДІЛЕНЬ З ВИДУ СПОРТУ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ ЛЬВІВЩИНИ.....	91
21.	<i>Косинський Е.О., Дишко О.Л., Чиж А.Г., Василевська Л.И., Бугайчук Н.Б., Констанкевич В.П.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ.....	96
22.	<i>Шпотя Т.В.</i> СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-МЕТРИЧНОГО РЕНОМЕ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	102
23.	<i>Мудрик С. Б., Денисенко Н. Г., Антонюк Н. А., Табак Н. В.</i> ІГРОВА КУЛЬТУРА СТАРОДАВНЬОГО КИТАЮ.....	107
24.	<i>Мулик В.В., Литвиненко А.М.</i> ВИЗНАЧЕННЯ НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНИХ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	111
25.	<i>Петрачков О.В.</i> АНАЛІЗ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАРОДНО-ВИЗВОЛЬНОЇ АРМІЇ КИТАЮ.....	118
26.	<i>Радченко Л. О., Єрмолова В. М., Кроль І. М.</i> КУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ СПАДЩИНА ДАВНЬОГРЕЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – ЕЛЕМЕНТ ГУМАНІТАРНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	124
27.	<i>Самокиш І.І., Діскаленко С.І., Шандіцева П.М., Децик Т.Е., Макаров М.Л., Гордієнко Д.В.</i> КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ПАРАМЕТРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ ТА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ І ФІЗИОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ.....	127
28.	<i>Стецюк Т.І.</i> РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....	133
29.	<i>Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЗМІН ВОЄННО-ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ.....	137

3. Khrystyna Lavryniv, Iryna Kozak, etc. (2015). Changes in the anxiety level of football athletes. Young sports science. Vol. 2, pp. 147-150. UDC 159.942.5:796 [in Ukrainian].
4. Ponomarenko J.S. (2020). Anxiety in the professional communication of patrol police officers. III International scientific conference. Kaunas, Lithuania. February, 21th, pp. 114-116 [in Ukrainian].
5. Semal N.V., Spivak A.P. (2019). The level of anxiety of the individual and its place in the structure of preparation of athletes for competitions. ISSN 2077-6594. Materials of the conference «UKRAINE. HEALTH OF THE NATION», 2 (55), pp. 195-196 [in Ukrainian].
6. Tkachenko S.V., Nikolayenko N.V. (2007). Study of the level of emotional anxiety of wrestlers in competitive conditions. Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University. Series: pedagogical sciences. Physical education and sports. Issue 44. Chernihiv: ChDPU. №. 44, pp. 106-109 [in Ukrainian].
7. Anisimov, D., Petrushin, D., Boguslavsky, V. (2020). Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1> [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).09
УДК 79:378.015.311-055.2

Білецька В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувачка кафедри спорту та фітнесу
Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ
Семененко В.П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан Факультету спорту та менеджменту
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Завальнюк В.Л.,
викладач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Залойло В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри футболу
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Костюченко В.І.,
старший викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Яременко О.М.,
викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігор
Сікорського»

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

У статті розглянуто взаємозв'язок між способом життя та формуванням ціннісних орієнтацій з урахуванням стресостійкості до умов навчання у здобувачів вищої освіти. Визначено рівень сформованості ціннісного ставлення студенток першого та четвертого курсів до свого здоров'я та їх відношення до способу життя.

Результати: Встановлено, що більшість дівчат як першого, так і четвертого курсів загалом дотримуються правил здорового способу життя, але при цьому не дотримуються правил раціонального харчування. Не зважаючи на дотримання здорового способу життя студентки четвертого курсу мають низький рівень рухової активності і мають сумніви, чи задовольняє їх стиль життя.

В ході дослідження було встановлено, що серед термінальних цінностей у студенток першого курсу переважає свобода, суспільне покликання, відсутність матеріальних труднощів, а у студенток четвертого курсу провідне місце займають: матеріально забезпечене життя, сімейне життя, цікава робота. Показано, що серед інструментальних цінностей студенток першого курсу переважає широта знань, уміння наполягти на своєму, уміння не відступати перед труднощами, а у студенток четвертого курсу лідирують ефективність у справах, сміливість у відстоюванні поглядів; самоконтроль. При цьому найменше значення для дівчат мають дисциплінованість, раціоналізм та щирість.

Визначено рівень стресостійкості у студенток різних курсів навчання. Так, переважна більшість студенток першого курсу має середній рівень стресостійкості, а серед студенток четвертого курсу переважають дівчата із зниженим та дуже низьким рівнем стресостійкості.

Ключові слова: фізична культура і спорт, студентки, фізичне виховання, ціннісні орієнтації, спосіб життя, стресостійкість.

Biletska Viktoriia, Semenenko Vyacheslav, Zavalniuk Viktoriia, Zaloylo Volodymyr, Kostyuchenko Vasyli, Yaremenko Oleg. Formation of value orientations among female students to physical education and sports. Relevance: The article examines the relationship between the way of life and the formation of value orientations, taking into account stress resistance to the conditions of study of students of higher education. The level of formation of the value attitude of female students of the first

and fourth years to their health and their relationship to the lifestyle was determined.

Results: It was determined that the majority of girls of both the first and fourth years generally follow the rules of a healthy lifestyle, but at the same time they do not follow the rules of rational nutrition. Despite maintaining a healthy lifestyle, fourth-year female students have a low level of physical activity and have doubts whether their lifestyle is satisfactory.

In the course of the study, it was established that among the terminal values of first-year students, freedom, social vocation, and lack of financial difficulties predominate, while among fourth-year students, the leading place is occupied by: financially secure life, family life, interesting work. It is shown that the breadth of knowledge, the ability to insist on one's point of view, the ability not to back down in the face of difficulties prevail among the instrumental values of first-year students, while the fourth-year students are led by efficiency in business, courage in defending their views; self control. At the same time, discipline, rationalism and sincerity are the least important for girls.

The level of stress resistance of female students of different courses of study was determined. Thus, the vast majority of first-year students have an average level of stress resistance, and among fourth-year students, girls with reduced and very low levels of stress resistance predominate.

Keywords: physical culture and sports, students, physical education, value orientations, lifestyle, stress resistance.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, що пов'язані зі здоровим способом життя, є край важливими для кожної людини, але особливого значення вони набувають для молоді. Молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни, виступає як активна суспільна сила [3, 8,12]. Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти [1, 5, 11, 14].

На формування позитивного відношення до систематичних занять фізичними вправами, здійснює вплив макро- та мікросередовище. Внутрішні та зовнішні фактори є загальним фоном, на якому функціонує система фізичного виховання у закладі вищої освіти, і яка в більшій мірі може контролюватися, так як має свої організаційні та методичні основи [6, 7, 15, 16].

Студентство неоднаково реагує на проблеми зі здоров'ям і неоднаково ставиться до їх вирішення: рівень усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та ступінь життєзберезувальної активності істотно відрізняються. Це може бути пов'язано з відсутністю традицій здорового способу життя та активного дозвілля [2, 10].

Провідні фахівці галузі не одне десятиліття займаються вивченням потреб, мотивів та інтересів у сфері фізичної культури різних груп населення [4, 9, 13]. Вивчення основних критеріїв формування культури здорового способу життя студентської молоді дозволить встановити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей студенток різних років навчання та визначити напрями формування ціннісних орієнтацій студенток до занять фізичною культурою і спортом, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета досліджень – розкрити сутність формування ціннісних орієнтацій студенток до занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження: аналіз даних спеціальної літератури з проблеми дослідження; соціологічні (анкетування) – анкета для визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я студентів; методика Рокича – для визначення життєвих цінностей; Бостонський тест на стресостійкість, методи статистичної обробки даних. В дослідженнях брали участь 88 студенток, серед яких на першому курсі навчається 52 особи, на четвертому – 36 осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження. Анкетування проводилось серед студенток з метою визначення рівня сформованості ціннісного ставлення їх до свого здоров'я та їхнього відношення до способу життя. В наших дослідженнях правил здорового способу життя дотримуються 82,95% респондентів (73 особи) з яких: 82,69% студенток першого курсу (43 особи) та 83,33% (30 осіб) – четвертого курсу. Не дотримуються правил здорового способу життя незначна кількість - по 2 студентки 1 та 4 курсів. 13,46 % студенток першого курсу і 11,11 % студенток четвертого курсу – не знають відповіді на це запитання.

Серед студенток 1 курсу лише 15,38% дотримуються раціонального режиму харчування, 53,85 % студенток не дотримуються і 30,77 % студенток не завжди його дотримуються. Серед студенток 4 курсу 22,22 % його дотримуються, 61,11 % студенток не дотримуються і 16,67 % студенток не завжди його дотримуються.

Серед опитаних студенток 1 курсу виконують фізичні вправи більше двох разів на тиждень – 59,62 % респондентів, не виконують – 19,23 % респондентів, не завжди виконують фізичні вправи – 21,15 % респондентів. Серед опитаних дівчат 4 курсу більшість (66,67 % респондентів) не виконують фізичні вправи більше двох разів на тиждень, виконують фізичні вправи більше двох разів на тиждень 19,44% респондентів та не завжди виконують фізичні вправи – 13,89% респондентів.

Більшість дівчат як першого (84,61 %) так і четвертого (83,33 %) курсів впевнені, що здоров'я залежить від способу життя. Серед опитаних студенток першого курсу більшість 88,46 % респонденток задоволена способом життя, серед дівчат четвертого курсу 58,33 % мають сумніви та не можуть визначитися із відповіддю на це запитання. При цьому бажать позбутися шкідливих звичок мають 76,92 % студенток першого курсу (40 осіб) та 91,66 % студенток четвертого курсу (33 особи). Не зважаючи на дотримання здорового способу життя студентки четвертого курсу мають низький рівень рухової активності і мають сумніви, чи задовольняє їх стиль життя.

Формування ціннісних орієнтацій базується на вивченні ієрархії термінальних та інструментальних цінностей. В ході дослідження нами було вивчено ієрархію термінальних цінностей студенток першого та четвертого курсів навчання за методикою Рокича. В ході дослідження було встановлено, що у системі термінальних цінностей у студенток першого курсу переважає свобода, суспільне покликання, відсутність матеріальних труднощів. Найменш важливими термінальними цінностями були: щастя інших, наявність друзів, та робота над собою. У системі термінальних цінностей студенток четвертого курсу провідне місце займають: матеріально забезпечене життя, сімейне життя, цікава робота. При цьому

найменш значущими вони вважають такі цінності, як: добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, творчість та продуктивне життя.

Аналіз інструментальних цінностей студенток, які взяли участь в опитуванні, дозволив встановити, що з-поміж складових дівчата першого курсу як найбільш значущу цінність вказали освіченість, сміливість у відстоюванні своєї думки, тверду волю. На жаль акуратність, високі вимоги до життя, чуйність та чесність не входять до першої десятки інструментальних цінностей у дівчат, які навчаються на першому курсі у закладах вищої освіти. У студенток четвертого курсу серед інструментальних цінностей лідирують ефективність у справах, сміливість у відстоюванні поглядів; самоконтроль. Дисциплінованість, раціоналізм та чесність замикають ієрархію інструментальних цінностей у студенток четвертого курсу.

Таким чином, при аналізі термінальних цінностей встановлено, що для студенток першого курсу важливим є свобода у вчинках, повага колективу та матеріальне становище, натомість цікавили цінності, по'язані із взаємодією з оточуючими (найменше цікавлять друзі та проблеми інших людей). А для студенток четвертого курсу важливими є майбутня робота, матеріальне забезпечення і сімейне життя. При цьому найменше значення для них мають розвиток і вдосконалення як себе, так і інших людей.

В ході дослідження інструментальних цінностей визначено, що студентки першого курсу надають перевагу широті знань, умінні наполягти на своєму, не відступати перед труднощами. При цьому найменше значення для них мають дисциплінованість, раціоналізм та щирість.

Для вивчення стресостійкості студентів нами було використано Бостонський тест на стресостійкість. Питання стосувалися режиму харчування, сну, занять руховою активністю, наявності шкідливих звичок, наявності друзів, людей, яким можна довіряти і які можуть підтримати, а також особливостей розподілу свого вільного часу та можливостей обговорити свої проблеми з оточуючими.

Так, високий рівень стійкості до стресових ситуацій спостерігався у 19,23 % студенток 1 курсу та 8,33 % студенток четвертого курсу. Для цих дівчат стреси не загрожують здоров'ю.

Середній рівень стійкості до стресових ситуацій був визначений у 61,54 % студенток першого курсу та 36,11 % студенток четвертого курсу. У них спостерігається нормальний рівень стресу, який відповідає життю в міру активної людини.

Знижений рівень стійкості до стресових ситуацій характерний для 11,54 % студенток першого курсу та 38,89 % студенток четвертого курсу. Стресові ситуації здійснюють значний вплив на їх життя і вони їм не занадто активно протидіють.

Дуже низький рівень стійкості до стресових ситуацій, легка вразливість навіть при незначних впливах була притаманна 7,69 % дівчат першого курсу та 16,67 % дівчат четвертого курсу.

Таким чином, у більшості студенток першого курсу (61,54 %, 32 особи) встановлено середній рівень стресостійкості, найменша кількість (7,69 %, 4 особи) має дуже низький рівень стресостійкості. Натомість у студенток четвертого курсу більше половини 55,56 % обстежених студенток (20 осіб) мають знижений та дуже низький рівень стресостійкості, що може бути пов'язаним із невизначеністю у майбутньому та необхідністю вибору щодо подальшого життя (продовження навчання, влаштування на роботу, створення сім'ї та ін.).

Висновки. Проведений теоретичний аналіз досліджень з питань формування ціннісних орієнтацій студенток ЗВО у процесі фізичного виховання дозволяє нам виділити ряд зовнішніх та внутрішніх факторів, до яких належать спосіб життя, матеріальний достаток, теоретичні знання щодо використання фізичних вправ, мотивація до занять різними видами рухової активності, зацікавленість та переконливість особистості.

Більшість дівчат першого курсу дотримуються правил здорового способу життя. Також більшість студенток задовольняє спосіб життя, хоча вони мають шкідливі звички, яких хотіли б позбутися. Серед опитаних дівчат четвертого курсу більшість вказала, що дотримуються правил здорового способу життя. Не зважаючи на дотримання здорового способу життя студентки четвертого курсу мають низький рівень рухової активності і мають сумніви, чи задовольняє їх стиль життя.

В наших дослідженнях було встановлено, що у системі термінальних цінностей у студенток першого курсу стимулюючими чинниками є: свобода, суспільне покликання, відсутність матеріальних труднощів. У системі термінальних цінностей студенток четвертого курсу стимулюючими чинниками є: матеріально забезпечене життя, сімейне життя, цікава робота. Аналіз інструментальних цінностей студенток, які взяли участь в опитуванні, дозволив встановити, що стимулюючими чинниками у дівчат першого курсу є: освіченість, сміливість у відстоюванні своєї думки, тверда воля. У студенток четвертого курсу серед інструментальних цінностей стимулюючими чинниками є: ефективність у справах, сміливість у відстоюванні поглядів; самоконтроль.

В умовах воєнного стану у більшості дівчат першого курсу встановлено середній рівень стресостійкості, найменша кількість має дуже низький рівень стресостійкості. Натомість у дівчат четвертого курсу більше половини обстежених студенток мають знижений та дуже низький рівень стресостійкості, та лише незначна частина – високий.

Перспективи подальших досліджень. Планується вивчення особливостей формування фітнес-культури студентської молоді в процесі фізичного виховання із урахуванням індивідуальних психологічних особливостей студентів.

Література

1. Андрєєва О, Кенсичька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017;15:31–5.
2. Білецька В, Семененко В, Завальнюк В. Формування індивідуальної фізичної культури студентської молоді. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р. Київ: ун-т імені Бориса Грінченка; 2021. С. 103-105.
3. Білецька В, Семененко В, Завальнюк В., Яременко О., Літвінова К. Вплив способу життя на стан здоров'я студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023; (5(164): 32-37.
4. Волошко НІ. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. К.: Наук. світ, 2008. 163 с.

5. Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності та здоров'я 2017 [Електронний ресурс] за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я. Режим доступу: <http://www.webcitation.org/6538BcQgf>.
6. Грибан ГП, Опанасюк ФГ, Сметанникова ТВ, Пилипчук ПБ. Сучасні педагогічні технології збереження здоров'я студентської молоді як складова фізичного виховання. Materials of XII research and practice conference «Trends of Modern Science»; 2016 May 30 - June 7; 2016, p. 24-27.
7. Дубинська ОЯ. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 248 с.
8. Заблоцький В. Спосіб життя. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 606.
9. Ізбаш ЛМ. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу [автореферат]. Умань; 2017. 20 с.
10. Калиниченко Ю, Заїкіна ГЛ. Практична валеологія: навчальний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.
11. Маєвський МІ. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [автореферат]. Умань; 2016. 20 с.
12. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
13. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. Для самостійної роботи студентів: уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.
14. Павлов Ю.О. Чинники здорового способу життя сучасної молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2012; 31: 159-166.
15. Семененко В, Білецька В, Завальнюк В, Яременко О. Самооцінка фізичного розвитку студентської молоді в процесі формування індивідуальної фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021; (5(136): 102-107.
16. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International journal of environmental and science education.* 2016;11(6):1159–1166.

Reference

1. Andreeva, O., Kensytska, I. (2017). Limiting and stimulating factors of the formation of values of a healthy lifestyle of students. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University*, 15, 31–35.
2. Biletska, V., Semenenko, V., Zavalniuk, V. (2021). Formation of individual physical culture of student youth. Health, physical education and sports: perspectives and best practices: materials of the 3rd International scientific and practical online conference. May 12-13, 2021. Kyiv: Borys Grinchenko University. 103-105.
3. Biletska, V., Semenenko, V., Zavalniuk, V., Yaremenko, O., Litvinova, K. (2023). The influence of lifestyle on the state of health of students. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (5(164), 32-37.
4. Voloshko, N.O. (2008). Psychological culture of health: educational method. manual. K.: Science. World. 163 p.
5. Global Strategy for Nutrition, Physical Activity and Health (2017). [Electronic resource] from the World Health Organization. Access mode: <http://www.webcitation.org/6538BcQgf>.
6. Hryban, G.P., Opanasyuk, F.G., Smetannikova, T.V., Pylypchuk, P.B. (2016). Modern pedagogical technologies for preserving the health of student youth as a component of physical education. Materials of XII research and practice conference "Trends of Modern Science"; 2016 May 30 - June 7, 24-27.
7. Dubynska, O.Ya. (2020). The latest technologies of physical education: educational and methodological manual. Sumy: Sumy Publishing House named after A. S. Makarenko. 248 p.
8. Zablotsky, V. (2002). Lifestyle. Philosophical encyclopedic dictionary. Kyiv: Grigory Skovoroda Institute of Philosophy of the National Academy of Sciences of Ukraine: Abrys, 606.
9. Izbash, L.M. (2017). Formation of students' health culture in the process of physical education of polytechnic college students [author's abstract]. Uman. 20 p.
10. Kalynychenko, I.O., Zaikina, G.L. (2020). Practical valeology: a study guide. Sumy: Sumy Publishing House named after A. S. Makarenko. 348 p.
11. Majevsky, M.I. (2016). Value orientations in the field of physical culture and sports of students of pedagogical specialties [author's abstract]. Uman. 20 p.
12. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation". Access mode: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.
13. Basics of a healthy lifestyle. Practical classes: training. manual for independent work of students (2022). Editor: I. Yu. Karpyuk, T. K. Obezyuk. Kyiv: KPI named after Igor Sikorskyi. 419 p.
14. Pavlov, Yu.O. (2012). Factors of a healthy lifestyle of modern youth. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 5. Pedagogical sciences realities and prospects*, 31, 159-166.
15. Semenenko, V., Biletska, V., Zavalnyuk, V., Yaremenko, O. (2021). Self-assessment of physical development of student youth in the process of forming individual physical culture. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5 (136), 102-107.
16. Biktagirova Gulnara F., Kasimova Ramilya Sh. (2016). Formation of University Students' Healthy Lifestyle. *International*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).10
УДК 796.035-053.6+796412-055.25:591.134.5

Благій О.Л.
кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Максименко А. О.
аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Мартинюк О.А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана
Домашенко Н.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана

МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ МАСОЮ ТІЛА

Стаття присвячена проблемам формування мотивів та інтересів дітей підліткового віку з різною масою тіла (нормативна та дефіцитом маси тіла) при залученні їх до програм рухової активності на основі використання засобів оздоровчого фітнесу. Мета дослідження – оцінити мотиви та інтереси дівчат-підлітків з різною масою тіла до занять оздоровчим фітнесом для підвищення рівня їх залучення до регулярних занять руховою активністю. Результати дослідження. Пріоритетними видами рухової активності 12–13-річних дівчат у вільний час є такі: прогулянки, танцювальні напрями оздоровчого фітнесу, катання на роликах, ментальний фітнес, функціональний тренінг, аквафітнес. Вибір видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дівчат з дефіцитом та нормативною масою тіла у підлітків 12–13 років значуще не відрізняється. При виборі занять ОРПА основною метою є: естетичні мотиви, досягнення престижних мотивів, рекреаційні мотиви. Для більшості дівчат-підлітків оздоровчі мотиви (покращення стану здоров'я, функціональних можливостей організму) не у пріоритеті. Встановлено значиму різницю у відповідях між дівчатами з нормативною та недостатньою масою тіла.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, підлітки, маса тіла, види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Blagii O., Maksymenko A., Martyniuk O., Domashenko T. Motivations for and interests in health-enhancing exercise of adolescent girls with different body weight. The article discusses the issue of development of motives and interests in adolescent children with different body weights (normal and underweight) when involving them in programs of physical activity based on the use of health fitness means. The aim of the study was to assess the motives and interests of adolescent girls with different body weights for participation in health-enhancing physical activities in order to increase the level of their involvement in regular physical activity classes. Methods: analysis of theoretical material, comparative analysis (comparison and comparison), sociological methods (questionnaires), and methods of mathematical statistics. The study involved 138 girls aged 12-13 years. Results. Priority types of physical activity of 12-13-year-old girls during their leisure time were: walks, dance fitness, roller skating, mental fitness, functional training, and aqua fitness. The choice of types of health-enhancing recreational physical activity did not differ significantly among normal weight and underweight adolescent girls aged 12-13 years. When choosing health-enhancing physical activities, the main objectives were: aesthetic motives (increasing physical attractiveness and body weight management), achievement of prestigious motives (desire to increase prestige, to be accepted in society), recreational motives (active leisure time, emotionally attractive organization of free time, satisfaction from activity). For most adolescent girls, health reasons (improvement of health status and functional capabilities of the body) were not a priority. The difference in answers between normal weight and underweight girls was found to be significant. Conclusion. In the rating of motives of underweight girls, the first places were occupied by aesthetic, prestigious, recreational, and personal motives, whereas in girls with a normative body weight, psychological, aesthetic, and health-recreational motives prevailed.

Key words: motivation, physical activity, teenagers, body weight, types of health-enhancing recreational physical activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підлітковий період шкільного віку – це час суттєвих фізичних та емоційних змін, суспільного тиску та бажання учнів відповідати стандартам. Сьогодні тема порушення маси тіла дітей та підлітків є найактуальнішою серед низки інших порушень [2]. Спроби підлітків змінити свою масу тіла зростають не тільки з підвищенням або зниженням індексу маси тіла, але й з посиленням неприємної критики з боку однолітків. Для підтримки здорового ставлення підлітків до себе їм необхідна позитивна оцінка із боку їх оточення, тоді як низька самооцінка і невпевненість у собі можуть негативно позначитися на здоров'ї школярів, їх зростанні та розвитку [10, 11]. Рухова активність може суттєво змінити ставлення підлітків до себе, підвищуючи самооцінку. Про позитивний вплив занять на основі засобів оздоровчого фітнесу також зазначається у дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців