

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 4(149) 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.

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 4 (149) 22. – с.131

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 4(149) 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

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 4 (149) 22. – s. 131

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

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

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

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

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 4 (149) 2022

1.	<i>Bilokon V., Anikeienko L.</i> ANALYSIS OF SELECTION IN THE BASKETBALL TRAINING SYSTEM IN UKRAINE AND ABROAD.....	7
2.	<i>Dakal N., Kachalov O.</i> INTERNAL MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO SWIMMING CLASSES.....	10
3.	<i>Parakhonko V., Khimich I.</i> FACTORS AFFECTING THE FORMATION OF MORPHOLOGICAL STATUS OF SWIMMING STUDENTS.....	13
4.	<i>Shuba L., Shuba V., Korzh N., Shuba V.</i> USAGE OF SPORTS AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS TRAINING.....	16
5.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Maksymyak Y., Koval V.</i> THE PECULIARITIES OF KYU DEGREE CHILDREN'S ATTESTATION IN AIKIDO.....	19
6.	<i>Асаулюк І. О., Антонюк А. Е., Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	22
7.	<i>Бабич Н. Л., Полякова О. О., Березяк К. М., Мазур В. Й., Шевченко Т. Г.</i> ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЮНАКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ.....	26
8.	<i>Бондар А. А., Дусь С. В., Колос О. А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО.....	35
9.	<i>Вовк І. В., Незгода С. П., Тараненко М. С.</i> САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В РЕАЛІЯХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	39
10.	<i>Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Чайка Ю. Ю., Пилипчук П. Б., Денисовець А. П.</i> ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	43
11.	<i>Дакал Н. А., Смірнов К. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ.....	47
12.	<i>Драч Т. Л.</i> ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ПРИСВЯЧЕНИЙ ПИТАННЮ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ.....	50
13.	<i>Забора А. В., Замрозевич-Шадріна С. Р., Колесніков В. В., Хацаюк О. В., Павлов Р. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО АРСЕНАЛУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРОТЬБИ САМБО.....	53
14.	<i>Коробейнікова Л. Г., Ву Чуанжонг</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ЖІНОК-БОКСЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	60
15.	<i>Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М., Левон М. М.</i> ЗАБРУДНЕННЯ ПОВІТРЯ ЯК ФАКТОР, ЩО ФОРМУЄ ЗДОРОВ'Я ТА ВПЛИВАЄ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ.....	64
16.	<i>Курілова В. І., Бутенко Г. О., Пилипенко М. І.</i> ПОШУК ЕФЕКТИВНИХ ШЛЯХІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА МОРАЛЬНОЇ ВИХОВАНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	70
17.	<i>Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА РУХОВІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	73
18.	<i>Павлось Р. М., Цювх Л. П.</i> АДАПТАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	78
19.	<i>Пимоненко М. М., Шевчук О. М.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДОМ КВАЛІМЕТРІЇ СТАНУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З СТРИБКІВ НА БАТУТІ В УКРАЇНІ У СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	81
20.	<i>Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В.</i> АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ.....	86
21.	<i>Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Лесько О. М., Романів І. В., Пилипчук І. В., Воробйов Д. М., Бобко Ю. Б., Дунець-Лесько А. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	93
22.	<i>Рядова Л. О., Маракушин А. І., Мкртічян О. А., Склярєнко В. П.</i> ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ДОВІЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	98
23.	<i>Семенів Б. С., Шутка Г. І., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Якимішин І. Д.</i> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ.....	101
24.	<i>Синіговець В. І., Синіговець Л. І., Дісковський В. І.</i> МЕТОДИКА РОЗВИТКУ І ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ФУТБОЛУ.....	107
25.	<i>Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Бурла А. О., Сірик А. Є., Самокиш К. О.,</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ.....	114
26.	<i>Стельмахівська В. П.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	118
27.	<i>Цибанюк О. О.</i> ГЕНЕЗИС ОСНОВНИХ ДЕФІНІЦІЙ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАУКОВО-ДОВІДКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ РУМУНІЇ.....	123
28.	<i>Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Богданович Л. В., Склярєва Н. А., Оксамитна Л. Ф.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО, ЗДОРОВОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІБЕРСПОРТОМ.....	126

CONTENTS 4 (149) 2022

1.	<i>Bilokon V., Anikeienko L.</i> ANALYSIS OF SELECTION IN THE BASKETBALL TRAINING SYSTEM IN UKRAINE AND ABROAD.....	7
2.	<i>Dakal N., Kachalov O.</i> INTERNAL MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO SWIMMING CLASSES.....	10
3.	<i>Parakhonko V., Khimich I.</i> FACTORS AFFECTING THE FORMATION OF MORPHOLOGICAL STATUS OF SWIMMING STUDENTS.....	13
4.	<i>Shuba L., Shuba V., Korzh N., Shuba V.</i> USAGE OF SPORTS AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS TRAINING.....	16
5.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Maksymyak Y., Koval V.</i> THE PECULIARITIES OF KYU DEGREE CHILDREN'S ATTESTATION IN AIKIDO.....	19
6.	<i>Asauliuk I., Antoniuk A., Diachenko A., Kovalchuk A., Yakovliv V.</i> PROSPECTS OF INTRODUCTION OF THE VARIATIVE MODULE OF "SPORTS WRESTLING" IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN.....	22
7.	<i>Babych N., Poliakova O., Bereziak K., Mazur V., Shevchenko T.</i> PHYSICAL THERAPY PROGRAM FOR YOUNG PEOPLE WHO SPECIALIZE IN WRESTLING SPORTS AFTER TREATMENT OF CORONAVIRUS DISEASE.....	26
8.	<i>Bondar A., Dus S., Kolos O.</i> IMPROVEMENT OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF BASKETBALL STUDENTS IN NON-PROFILE.....	35
9.	<i>Vovk I., Nezgodna S., Taranenko M.</i> INDEPENDENT CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE REALITIES OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE COVID-19 PANDEMIC.....	39
10.	<i>Hryban H., Mychka I., Harlinska A., Solodovnyk O., Chayka Y., Pilipchuk P., Denysovets A.</i> FORMING COMMUNICATIVE COMPETENCE OF THE FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS DURING THE EDUCATIONAL PROCESS.....	43
11.	<i>Dakal N., Smirnov K.</i> FEATURES OF SWIMMING TEACHING FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ON THE BASIS OF USE GAME METHOD.....	47
12.	<i>Drach T.</i> REVIEW OF LITERATURE ON THE ISSUE OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN BY AIR ACROBATICS AND PILOT.....	50
13.	<i>Zabora A., Zamrozevych-Shadrina S., Koliesnikov V., Khatsaiuk O., Pavlov R.</i> FEATURES OF THE TECHNICAL AND TACTICAL ARSENAL OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN SAMBO WRESTLING.....	53
14.	<i>Korobeinnikova L., Chuanjong W.</i> CHARACTERISTICS OF MANIFESTATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF QUALIFIED WOMEN-BOXERS IN THE PREPARATORY PERIOD.....	60
15.	<i>Kotko D., Goncharuk N., Shevtsov S., Levon M.</i> AIR POLLUTION AS A FACTOR THAT FORMES HEALTH AND AFFECTS THE ABILITY OF ATHLETES.....	64
16.	<i>Kurilova V., Butenko H., Pylypenko M.</i> SEARCH FOR EFFECTIVE WAYS TO DEVELOP THE PHYSICAL FITNESS AND MORAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH.....	70
17.	<i>Nesterenko N., Porohnyavyi A.</i> THE INFLUENCE OF FOOTBALL MEANS ON THE MOVEMENT ABILITY OF 18 - 19YEAR STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	73
18.	<i>Pavlos R., Tsovk L.</i> ADAPTATION OF THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC.....	78
19.	<i>Pymonenko M., Shevchuk O.</i> QUALIMETRIC STUDY OF THE TRAINING PROCESS IN TRAMPOLINE IN UKRAINE FOR ATHLETES AT THE STAGE OF BASIC TRAINING.....	81
20.	<i>Ponomarev V., Korchagin M., Ananchenko K.</i> ANALYSIS OF THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROVISIONS OF THE MODERN SYSTEM OF TRAINING ATHLETES IN HAND-TO-HAND COMBAT.....	86
21.	<i>Prontenko K., Andreychuk V., Lesko O., Romaniv I., Pylypchak I., Vorobiov D., Bobko Yu., Dunets-Lesko A.</i> FEATURES OF ATHLETES TRAINING IN KETLEBELL LONG CYCLE AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING.....	93
22.	<i>Riadova L., Marakushyn A., Mkrichian O., Skliarenko V.</i> THE GENDER FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO RELAX MUSCLES AT RANDOM IN VISUALLY IMPAIRED PUPILS OF THE BASIC SCHOOL.....	98
23.	<i>Semeniv B., Shutka G., Prystavskyi T., Babych A., Yakimishin I.</i> INCREASING THE LEVEL OF SPECIAL WORKING CAPACITY OF ATHLETES IN UKRAINIAN BELT WRESTLING AT THE STAGE OF PREPARATION FOR MAIN COMPETITIONS.....	101
24.	<i>Sinigovets V., Sinigovets L., Diskovsky V.</i> METHODS OF DEVELOPMENT AND EVALUATION OF MOVEMENT QUALITIES OF SENIOR SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS IN FOOTBALL.....	107
25.	<i>Stasyuk R., Ostapenko Yu., Burla A., Sirik A., Samokish K.</i> IMPROVING SPORTSMANSHIP IN TABLE TENNIS AT THE PREPARATORY STAGE.....	114
26.	<i>Stelmakhivska V.</i> MODERN APPROACHES TO OPTIMIZING THE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS OF SCHOOL AGE.....	118
27.	<i>Tsybanyuk O.</i> GENESIS OF BASIC DEFINITIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SCIENTIFIC AND REFERENCE LITERATURE OF ROMANIA.....	123
28.	<i>Tsyhanenko O., Pershehuba Ya., Bohdanovich L., Sklyrova N., Oksmytna L.</i> METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF RATIONAL, HEALTHY AND HEALTHY NUTRITION OF ATHLETES ENGAGED IN E-SPORTS.....	126

Дакал Н.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

Смірнов К.М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ

Радикальні зміни у житті нашого суспільства спричинили у себе великі зміни у світогляді та ідеології, у культурі та освіті. Зростання цінності життя, здоров'я, активного довголіття та реалізація людської індивідуальності дедалі частіше розглядаються як критерії соціального прогресу суспільства.

Навчання у закладах вищої освіти характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою основних психологічних функцій, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. Дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я жінок, зокрема, студенток. Протягом усього періоду навчання у закладах вищої освіти у студенток відзначається низький рівень фізичного розвитку, рухової та функціональної підготовленості. Встановлено, що плавання є одним із найпопулярніших видів спорту і має всезагальний вплив на морфофункціональний та психоемоційний стан людини, а також заняття з плавання знімають стресовий стан в тих, хто займається, що позитивно впливає на успішність студенток закладів вищої освіти.

Ключові слова: плавання, студентки, заклад вищої освіти, ігровий метод.

Dakal N., Smirnov K. Features of swimming teaching for students of higher education institutions on the basis of use game method. Radical changes in the life of our society have led to great changes in worldview and ideology, in culture and education. The growth of the values of life, health, active longevity and the realization of human individuality are increasingly seen as criteria for social progress in society. Studying in higher education institutions is characterized by significant emotional and intellectual stress of basic psychological functions, hypokinesia, the presence of stressful situations. Lack of physical activity has a particularly negative effect on the health of women, in particular, female students. Throughout the entire period of study in higher education institutions, female students have a low level of physical development, motor and functional fitness. It has been established that swimming is one of the most popular sports and has a general impact on the morphofunctional and psycho-emotional state of a person, as well as swimming classes relieve stress in those who engage, which positively affects the success of female students.

Based on experimental data, a number of authors consider it legitimate to further divide students into groups for physical education classes according to their interests and inclinations in their choice of a particular type of exercise. According to these authors, improving the educational process pedagogical efforts should be aimed at converging the subjective desires and goals of students with objectively set tasks of physical education in higher education.

Key words: swimming, students, institution of higher education, game method.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у закладах вищої освіти представлене як навчальна дисципліна та найважливіший компонент цілісного розвитку особистості студента, як важливий компонент загальної культури та професійної підготовки студентської молоді протягом всього періоду навчання. В умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, необхідної для успішної майбутньої трудової діяльності [4].

Проблема вдосконалення фізичного виховання молоді у закладах вищої освіти багато років є предметом уваги фахівців, зокрема, виділяються такі положення:

- ✓ організація та методика занять мають бути диференційовані за статеву ознакою;
- ✓ зближення фізичного виховання з майбутньою професією, професійною діяльністю студентів, що визначається як професіоналізація фізичного виховання;
- ✓ індивідуалізація занять з фізичного виховання відповідно до можливостей та схильностей студентів [1].

Реформа вищої школи призвела до гуманізації освіти, відкриття нових спеціальностей, у тому числі гуманітарних, що сприяло збільшенню жіночого контингенту закладах вищої освіти.

Процес фізичного виховання у закладах вищої освіти традиційний, активно розвиваються такі види рухової активності, як легка атлетика, плавання, боротьба, баскетбол, волейбол, футбол. При спільності завдань та мети фізичного виховання його зміст, організація та методика мають бути диференційовані, насамперед, за статеву ознакою [7].

Існуюча інфраструктура фізичного виховання студенток закладів вищої освіти на основі традиційних положень діючих організаційно-методичних програм повною мірою не забезпечує вирішення головного завдання - ефективного оздоровлення, освіти та виховання студенток з позицією усвідомленої обов'язкової рухової діяльності та особистості потреб у вирішенні важливого завдання.

Аналіз літературних джерел. Проблема вдосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти вже

багато років є предметом уваги фахівців [1, 2, 3, 4]. В останні роки покращився зміст та якість наукових праць, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів фізичної діяльності студентської молоді.

Таким чином, назріла потреба радикальної перебудови педагогічного процесу під час роботи зі студентками. Актуальними є дослідження, спрямовані на розвиток нетрадиційних для закладів вищої освіти, але досить популярних та ефективних видів рухової активності, що застосовуються на практиці оздоровчого тренування студенток. У тому числі найбільший інтерес викликає ігровий процес, тобто, система плавальних вправ на суші та у воді виконуються в ігровій формі, що полегшує їхнє освоєння. Показано, що через гру студенти входять у світ дитинства, і легко опановують складні за координацією плавальні рухи.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зв'язку з реформою вищої освіти внаслідок нових ринкових відносин трансформувалися соціальні умови та економічний статус студента.

В даний час студентство є особливою соціальною групою суспільства, життєдіяльність якої визначається низкою факторів: значним обсягом інформації до обробки та засвоєння, хронічним дефіцитом часу, високим рівнем мотивації до пізнавальної діяльності, низькою руховою активністю, варіативністю належних умов побуту та повноцінного харчування тощо. Негативні чинники знаходять свій відбиток у змінах функціонального фізичного стану загалом, та призводять до зниження працездатності, виникнення низки захворювань: нервових, серцево-судинних, перенапруження адаптаційних процесів [1].

У період навчання у закладах вищої освіти відбувається найактивніший розвиток систем та функцій організму; формуються основні життєві навички; розвиваються сенсорно-рецептивні, психомоторні функції; спостерігається найбільша пластичність у освіті навичок; в основному завершується соматичний і досягає оптимуму психофізичний розвиток. Усе це підкреслює, з одного боку, наявність високих потенційних можливостей студентів, з другого - необхідність максимальної реалізації цих можливостей у процесі навчання.

Фізичне виховання - найважливіший засіб формування способу життя та життєдіяльності молодшої людини.

Студентський період життя - це остання у межах державних програм навчання можливість отримання базових знань, умінь, навичок щодо організації самостійних занять фізкультурно-спортивною діяльністю. Подібний досвід не цілком усвідомлюється і не оцінюється в молодості; практично він визначає одну із сторін культури особистості випускника вишу

Ряд авторів у своїх роботах, спираючись на соціологічні дослідження, відзначають низький рівень фізичної підготовленості студентів, низький інтерес до свого здоров'я, фізичної культури та спорту [2, 4].

В даний час уявлення про фізичну культуру особистості не обмежується такими поняттями, як здоров'я, розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей та рухових здібностей організму. У сучасних умовах найважливішими компонентами формування фізичної культури студента стають світогляд, мотиваційні потреби особистості, широта та глибина знань у галузі фізичної культури та спорту.

На підставі експериментальних даних ряд авторів [1, 3, 5] вважають правомірним надалі проводити розподіл студентів на групи для занять з фізичного виховання за їх інтересами та схильностями у виборі ними того чи іншого виду фізичних вправ. На думку цих авторів, підвищення освітнього процесу педагогічні зусилля мають бути спрямовані на зближення суб'єктивних бажань і цілей студентів з об'єктивно поставленими завданнями фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Проаналізувавши науково-методичну літературу () можна сформулювати такі проблеми фізичного виховання студентів:

- ✓ формування мотиву, інтересу до активних занять фізичною культурою основного контингенту студентів;
- ✓ індивідуалізація навчання;
- ✓ формування фізичного потенціалу студентів;
- ✓ розвиток інтелектуальної галузі особистості студентів.

Протягом десятиліть при формуванні фізичної культури у тих, хто займається акцент, зміщувався на її руховий компонент на шкоду інтелектуальному та соціально-психологічному. При цьому спостерігався розрив зв'язків фізичної культури із загальною культурою людини, її духовним початком, що значно знижувало потенційні можливості.

Сьогодні фізкультурне виховання має ширшу мету - виховання особистості через культуру, у вигляді освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури [2].

Серед початківців навчання 70-80% мають відхилення у стані здоров'я, найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної системи, хвороби центральної нервової системи та органів чуття, системи травлення, органів дихання та опорно-рухового апарату. Виявлено негативну динаміку стану здоров'я: до кінця навчання у закладах вищої освіти збільшується кількість студентів з функціональними порушеннями, отже, зменшується кількість здорових людей [6].

Для вдосконалення фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, а також усунення причин пасивного ставлення до занять фізичною культурою, спираючись на проведені дослідження, рекомендовано концептуальні положення щодо формування інноваційної технології навчання плаванню студенток на основі використання ігрового методу.

Таким чином, організаційна структура технології включає себе:

- систему навантажень по семестрах річного циклу з розподілом за типами мезо- та мікроциклів; при цьому показано, що переважно аеробний тип навантаження;
- новий підхід до побудови заняття, що включає поділ групи на підгрупи з виконанням різних рольових завдань, чергуванням ролей, поєднанням спільних ігрових процесів.

- реалізацію певних методологічних положень ігрового методу, а саме: наявність фабули гри (вправи), наявність протидіючих сторін із власними інтересами, вимірюваний результат гри тощо;
- цільову спрямованість ігрових вправ та ігор відповідно до поточного завдання заняття;
- розроблений каталог ігор та ігрових вправ, що сприяють вирішенню завдання навчання плаванню;
- поєднання виконання вправ в ігровій формі з іграми («ланцюжка» ігрових завдань).

Висновки. Таким чином, для оптимізації освітнього процесу та підвищення мотивації до рухової активності у студенток доцільно поєднувати навчально-тренувальний та методико-практичний розділи програми у заняттях з плавання з використанням ігрового методу.

За основу планування процесу необхідно брати річний цикл занять (макроцикл). Умовно макроцикл поділяється на два періоди 1 та 2 семестри. Кожен із них складається з наступних мезоциклів: втягуючого (3 тижні); декількох базових загальнопідготовчих розвиваючих характерів - 4 тижні; загальнопідготовчий стабілізуючий характер - 4 тижні; загальнопідготовчий розвиваючий характер - 3 тижні; контрольно-підготовчого характеру - 4 тижні; відновлювально-підтримуючого характеру - 4-6 тижнів, під час сесії та канікул. Мезоцикли у свою чергу поділяються на мікроцикли (втягуючий, ударний, відновлювальний та змагальний). Для досягнення тренувального ефекту в мікроциклі необхідно проводити тренувальні заняття двічі.

Слід враховувати, що навантаження на заняттях плаванням має аеробний характер, у зв'язку з цим пульсові значення коливаються від 100-120 уд/хв у підготовчій та заключній частинах занять, до 130-150 уд/хв в основній частині. Під час «пікових» навантажень ЧСС піднімається до 170-180 уд/хв, активізуючи змішані механізми енергозабезпечення.

Також важливо зазначити, що для ефективного застосування технології необхідно дотримуватись структурного методу під час підбору ігор, у процесі складання комплексів ігрових вправ.

Література

1. Абрамов М.И. Измерение мощности актов вдоха и выдоха, как метод функционального состояния аппарата внешнего дыхания пловца. В сборнике: «Наука - спорту». «Минск», «Высшая школа», -1963.-с.56-65.
2. Акчурин Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов. Автореф. дис.... канд. пед. наук. -Уфа, 1996. -25 с.
3. Александров И.И. Исследование аэробного и анаэробного обеспечения напряженной мышечной деятельности человека (на модели плавания и бега). Автореф. дис.... канд. биол. наук. - Л., 1972.- 24с.
4. Бирюков Н.А. Совершенствование организационных форм физического воспитания студентов // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы Международной научно-практической конф. - Омск. - СибГАФК, 1998. - 4.2, - с. 148-149.
5. Булаева К. Б., Павлова Т. А. Роль образования в возрастных изменениях ряда психологических характеристик человека. Вопросы психологии, 1986. № 1. С.15.
6. Редькіна М. А. Взаємозв'язок типів статури студенток педагогічних спеціальностей з рівнем фізичної підготовленості / І. В. Чорній, М. А. Редькіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Випуск 3 К (97) 18. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – С. 475-477.
7. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання / М. А. Редькіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Випуск 3 К (110) 19. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - С. 484-487.

Reference

1. Abramov M.I. Measurement of the power of inhalation and exhalation acts as a method of the functional state of the swimmer's external respiratory apparatus. In the collection: "Science - sport." "Minsk", "Higher School", -1963.-p.56-65.
2. Akchurin B.G. Problems of organizing the activity of higher school in the formation of physical health of students. Abstract dis.... cand. ped. Sciences. -Ufa, 1996. -25 p.
3. Aleksandrov I.I. The study of aerobic and anaerobic provision of intense human muscular activity (on the model of swimming and running). Abstract dis.... cand. biol. Sciences. - L., 1972.- 24s.
4. Biryukov N.A. Improvement of organizational forms of physical education of students // Status and prospects for improving physical culture in the education system: Proceedings of the International Scientific and Practical Conf. - Omsk. - SibGAFFK, 1998. - 4.2, - p. 148-149.
5. Bulaeva K. B., Pavlova T. A. The role of education in age-related changes in a number of psychological characteristics of a person. Questions of psychology, 1986. No. 1. P.15.
6. Redkina M. The relationship of body types of students of pedagogical specialties with the level of physical fitness / I. Chorniy, M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (97) 18. - K.: Published by NPU named after MP Drahomanov, 2018. - P. 475-477.
7. Redkina M. Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education / M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (110) 19. - K.: Published by NPU named after M. Drahomanov, 2019. - P. 484-487.