

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

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

Випуск 12 (172) 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.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

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;
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)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.
Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.
О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 12 (172) 23. – 211

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

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

SCIENTIFIC AND
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE
(*physical culture and sports*)

Issue 12 (172) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov 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>

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

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).

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;
- 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)
- Tymchyk M.** Candidate 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.**

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State 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 12 (172) 23. – s. 211

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.

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 12 (172) 2023

1.	Novytskyi Y., Zhuravl'ov S., Luskan' O., Mykhailenko V., Kuzmenko N. MODERN PROBLEMS OF DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE.....	9
2.	Бабич М.О., Небожук О.Р., Климович В.Б., Пилипчак І.В., Лашта В.Б., Романів І.В., Яровий М.В. ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ АРТИЛЕРІЙСЬКОЇ РОЗВІДКИ.....	12
3.	Баламутова Н.М., Клімакова С. М., Кривошлик Д.В. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНУ ТЕХНІКУ ПЛАВЦІВ 12-13 РОКІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЇ 200 м БРАС.....	16
4.	Безмилов М.М., Цуй Вен'пен ВПЛИВ ВИКОНАННЯ РІЗНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ НА ПІДСУМКОВІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧИХ ТА ЖІНОЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ.....	22
5.	Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Пугачов Д.О., Колот А. В. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ ТА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ З 2008 ПО 2023 РІК З БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ (800, 1500 м).....	28
6.	Бойко Г.Н., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІДГОТОВКИ ДО ОСМИСЛЕНОГО ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	41
7.	Вербицький С.О., Путров С.Ю., Черненко А.Є., Хижняк А.А. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ДО ПОЄДИНКУ У КАРАТЕТЕ КІОКУШИН... ..	44
8.	Вербицький С.О., Путров С.Ю., Путров О.Ю., Луценко С.Г. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕТЕ КІОКУШИН.....	48
9.	Ганчар І.Л., Ганчар А.І., Шевченко Р.І., Пенязенко В.О., Єгошин Ю.С., Кузнецов О.А. Костюшов О.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТІ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ У ПЛАВЦІВ-ПРИЗЕРІВ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК НА XX ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ (ФУКУОКА-2023).....	52
10.	Голенкова Ю.В., Кіраш І.Ю. ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ.....	58
11.	Данько Г.В., Данько Т.Г., Єретик А.А., Крупеня С.В., Живолович С.А. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	62
12.	Дутчак М. В., Кашуба В.О., Сущенко Л. П. КВАЛІФІКАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕСІЙ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	68
13.	Дьоміна Ж.Г., Омельчук О.В. ФЕНОМЕН СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ПРОВІДНОГО ЧИННИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	72
14.	Євтушенко І.М., Бутко О.В., Мирошніченко В.О., Путров С.Ю. ВРАХУВАННЯ КОМАНДНОГО КЛІМАТУ У ФОРМУВАННІ ЗІГРАНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК ВИЩОЇ ЛІГИ.....	77
15.	Завізон О.С., Альошина А.І., Белікова Н.О., Глухов І.Г., Мордик М.Ю., Шевченко Н. В. НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВИКОРИСТОВУЮЧИ МОДЕЛІ НАВАНТАЖЕНЬ ММА ТА СИЛОВОГО ФІТНЕСУ.....	81
16.	Заїка В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	86
17.	Зімніков О. О., Ягодзінський В. П., Нікітін А. М., Костюшко І. А., Стоянов Р. В., Сидорчук В. В., Романченко Д. Ю., Стасюк В. М., Козлов С. В. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ.....	92
18.	Індика С.Я. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.....	96
19.	Кириченко Т.Г. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ - ПАУЕРЛІФТЕРІВ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ СИЛИ.....	100
20.	Кравчук Т.М., Рядинська І.А., Мягка В.Ю. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-ГІМНАСТИЧНИХ РОЗМИНОК ЯК ЗАСОБУ МУЗИЧНО-РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ЧИРЛІДІНГУ).....	107
21.	Крамаренко В. І., Слободянюк О. В., Єварницький І. А. ХАРАКТЕРИСТИКА Й ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ВИНИКНЕННЯ І СТАНОВЛЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В УКРАЇНІ ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	113
22.	Лаврентьєв О.М., Антоненко С.А., Головащенко Р.В., Деркач О.В., Цвіга А.О. ОЗДОРОВЧЕ НАПРАВЛЕННЯ ХОРТИНГУ.....	121
23.	Литвиненко А.М. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЇ.....	127
24.	Мартинов Ю. О., Назімок В. В., Голубева В. А. ПЕРСПЕКТИВА РОЗРОБКИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА ОСНОВІ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ.....	131
25.	Мирошніченко В. О., Путров С. Ю., Гордєєва С. В. СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННЯ ОСТЕОХОНДРОЗУ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	134
26.	Миценко Є.В. ХАРАКТЕР ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ КОМПОНЕНТАМИ МОТОРНОГО ПРОФІЛЮ У ДІТЕЙ 4-Х РОКІВ.....	141

9. Daniels J, Scardina N, Hayes J, Foley P (1986) Elite and subelite female middle- and long-distance runners. In: Landers DM (ed) Sport and elite performers. Human Kinetics, Champaign, Ill., pp 57–72

References

1. Bobrovnyk V.I., Sovenko S.P., Kolot A.V. Athletics: a textbook. Kyiv: Logos; 2017. p. 361-367.
2. Bobrovnyk V.I., Sovenko S.P., Kolot A.V. Athletics: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and specialized educational institutions of the sports profile. Kyiv: Logos; 2019. p. 60-65.
3. Bobrovnyk V. I. Characteristic features of the training process of qualified middle- and long-distance runners in the spring-summer macrocycle / Bobrovnyk V. I., Tkachenko M. L., Domaradska G. G. // Scientific journal [National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov]. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture.
4. Official website of the European Athletics Federation: [Electronic resource] <https://www.european-athletics.com/historical-data/top-list/season>.
5. Official website of the International Athletics Federation: [Electronic resource] <https://worldathletics.org/competition/calendar-results>.
6. Official website of the Athletics Federation of Ukraine: [Electronic resource] https://competitions.uaf.org.ua/en/2023.07.28-30_lutsk/live.
7. Platonov V.M. Movement qualities and physical training of athletes. Kyiv: Olimpiyska I-ra; 2017. p. 269-270, 360, 391-392, 418-420.
8. Platonov V.M. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical programs: textbook [for trainers]: in 2 books. Kyiv: Olimpiyska I-ra; 2015; Book 2. p. 817-819.
9. Daniels J, Scardina N, Hayes J, Foley P (1986) Elite and subelite female middle- and long-distance runners. In: Landers DM (ed) Sport and elite performers. Human Kinetics, Champaign, Ill., pp 57–72.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).06

Бойко Г.Н.
кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
Козлова Т.Г.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
Шарафутдінова С.У.
Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІДГОТОВКИ ДО ОСМИСЛЕНОГО ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Метою роботи було освітлення поглядів авторів на підготовку до осмисленого процесу занять фізичним вправами студентів вищої освіти через методичні використання окремих педагогічних технологій. В процесі виконання завдань дослідження освітлено погляди науковців на методичні особливості підготовки студентів до свідомого сприйняття технологічного розрахунку оздоровчих занять фізичними вправами, обґрунтовано раціональність підготовки до психофізичного тренування.

В роботі подано бачення алгоритмічного порядку навчальної підготовки студентів (самоконтроль - спектр класифікацій фізичних вправ - характеристики фізичного навантаження) до свідомого сприйняття рухової діяльності; наголошено, що умовою її успішності є тематична наближеність тренувального процесу до майбутньої фахової діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка).

Новизною дослідження слід вважати запропоновані авторами форми та методи впровадження у загальноприйнятий навчальний процес фізичного виховання студентів технологій психофізичного тренування (використання релаксуючих вправ з одночасним осмисленням динаміки м'язових навантажень як впливу на функції свого організму шляхом самонавіювання та аналізом динаміки функціональних і психологічних станів. В баченні науковців, в умовах екстремальності військового стану і психологічних напруг розробка таких навчальних напрямів є актуальною.

Висновки узагальнюють алгоритмічну послідовність підготовки студентів до свідомого виконання фізичних вправ, розглянуту в публікаціях авторів науково-педагогічної літератури (формування умінь самоконтролю; освоєння знань класифікаційних характеристик фізичних вправ, характеристик фізичного навантаження; освоєння технологій координувати пропорції обсягу, інтенсивності та характеру відпочинку); наголошують на актуальній необхідності формування умінь щодо використання вправ психофізичної підготовки як методів зняття емоційної напруги.

Ключові слова: педагогічні технології, фізичне виховання, психофізичне тренування, оздоровче тренування, емоційна напруга.

Boyko G.N., Kozlova T.G. & Sharafutdinova S.U. Some aspects of pedagogical technologies of preparation for a reasonable process of engagement in physical exercises of students of higher education institutions.

The purpose of the work was to clarify the views of the authors on the preparation for a meaningful process of physical exercises of students of higher education through the methodical use of certain pedagogical technologies. In the process of carrying out the tasks of the research, the views of scientists on the medical features of preparing students for the conscious perception of the technological calculation of health-improving classes with physical exercises were clarified, the rationality of preparation for psychophysical training was substantiated.

The work presents a vision of the algorithmic order of student training (self-control - spectrum of classifications of physical exercises - characteristics of physical load) to the conscious perception of motor activity; it is emphasized that the condition of its success is the thematic proximity of the training process to the future professional activity (professional-applied physical training).

The novelty of the research should be considered the forms and methods proposed by the authors of introducing psychophysical training technologies into the generally accepted educational process of physical education of students (the use of relaxing exercises with the simultaneous understanding of the dynamics of muscle loads as an influence on the functions of one's body through self-suggestion and analysis of the dynamics of functional and psychological states. In the vision scientists, in conditions of extremity of the military situation and psychological tensions, the development of such educational areas is relevant.

The conclusions generalize the algorithmic sequence of preparing students for the conscious performance of physical exercises considered in the publications of the authors of scientific and pedagogical literature (formation of self-control skills; mastering the knowledge of classification characteristics of physical exercises, characteristics of physical load; mastering technologies to coordinate the proportions of volume, intensity and nature of rest); emphasize the urgent need to prepare for the use of psychophysical training exercises as methods of relieving emotional tension.

Key words: pedagogical technologies, physical education, psychophysical training, health training, emotional stress

Вступ. Ключовою функцією освітньої галузі у розв'язанні пріоритетного завдання як умови існування та позитивної динаміки розвитку суспільства - є формування фізично, психологічно та соціально здорової особистості [7].

В світлі виконання таких педагогічних завдань реалізуються і завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Авторами науково-педагогічних публікацій широко висвітлено організаційні, теоретико-методичні, соціальні аспекти впровадження фізичного виховання в життєдіяльність молоді, що навчається. Так, сучасні погляди на трактування основних положень теорії і методики фізичного виховання викладено в роботах М.М. Булатової, О.В. Давиденко, М.М. Линець, Ю.Ф. Курамшина, Т.Ю. Круцевич, В.М. Платонова та ін. (2008). Напрями професійно-прикладної фізичної підготовки освітлено у роботах: С.І.Присяжнюка, В.П. Краснова, М.О. Третякова, Р.Т. Рясвського, В.Й. Кійко, В.Ф.Панченка (2007); С.І.Присяжнюка, Д.Г. Оленєва, В.П. Краснова (2018). Теоретико-методичні навчальні напрями фізичної підготовки (професійно-прикладної) у закладах вищої освіти правоохоронних структур розвивали М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Ф. Гіда, С.М. Решко (2003); В.В. Бондаренко, Г.В. Бикова, В.А. Данильченко, В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, М.І. Матвієнко, М.Х. Хасанов (2021). Аспекти кредитно-модульних технологій організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту широко представлені у роботах М.О. Носко, О.О. Данілова, В.М. Маслова (2011) та ін. Дослідженням формуючих процесів підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами присвячені публікації М.І. Матвієнка (2010, 2011, 2013, 2017); О.Ю. Качалова, О.Ю. Лусканя, Л.В. Муравського, Ю.В. Новицького (2023)[3], [5]. Результати досліджень формування умінь у студентів самостійно контролювати процес і результати занять фізичними вправами викладено в публікаціях О.Ю. Лусканя, М.І. Матвієнка, Л.В.Муравського (2023). Методичні особливості підготовки студентів до занять фізичними вправами в умовах військового стану, екстремальних ситуаціях повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку розкрито у роботах С.О. Журавльова, М.Д. Галай, В.С., О.В. Качалова, Кривенди, О.Ю. Лусканя, М.О. Марущака, М.І. Матвієнка, Р.М. Мішаровського, Я.Ю. Моспан, Л.В. Муравського, Ю.В. Новицького, В.Г. Юнак, М.І.Хоружевої (2023) [1], [3], [6], [7] .

Освітній процес навчальної дисципліни "Фізичне виховання" обґрунтовано великою кількістю теоретичних та методичних робіт. Але кожний часовий відрізок розвитку суспільства висуває нові актуальні запити (а інколи повертає до розгляду запитів, що залишились у минулому). Тому викладачам вищої школи необхідно постійно досліджувати ефективність методик, виокремлювати найбільш актуальні, а, за необхідності, рефлексивно їх змінювати, відповідно до вимог часу [4].

Предметним розглядом даної роботи є деякі аспекти процесу педагогічного впливу для активізації осмисленого сприйняття студентами рухової діяльності як технологій оздоровлення та саморегуляції.

Формулювання цілей роботи

Метою роботи було освітлення поглядів авторів на особливості підготовки студентів до осмисленого процесу заняття фізичними вправами через методичні використання окремих педагогічних технологій.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо поглядів науковців на методичні особливості підготовки студентів до свідомого сприйняття технологічного розрахунку оздоровчих занять фізичними вправами.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів щодо освоєння досвіду занять фізичними вправами та розробок комплексів оздоровчого тренування в умовах військового стану і особливостей екстремальності навчання.

Результати дослідження У розгляді осмисленого виконання студентами фізичних вправ, напрямків педагогічних технологій підготовки їх до такої діяльності, фахівці виділяють наступні компоненти: освоєння студентами навичок самоконтролю; усвідомлення основних класифікаційних видів фізичних вправ, осмислене використання характеристик фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність, часовий параметр та характер періоду відпочинку) та ін. [1], [3], [5], [6].

Важливу роль в ефективності процесу фізичного виховання відіграє тематична наближеність фізичної активності до майбутньої професійної діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка) [8].

В процесі практичних занять фізичними вправами викладачеві необхідно стимулювати творчу, пошуково-дослідницьку навчальну роботу зі студентами. Педагогічною технологією в цьому процесі може слугувати надання модельних завдань студентам: конкурс між підгрупами на найкращий комплекс фізичних вправ ранкової гімнастики; гімнастики перед сном; комплекс виробничої гімнастики; комплекс фізичних вправ фізкультурної паузи, фізкультурної мікропаузи, фізкультурної хвилини. В таких завданнях викладач може змінювати вихідні умови модельної ситуації: рухова діяльність в умовах високогір'я, фізичні вправи в умовах обмеженого простору, фізичні вправи, елементи самомасажу в умовах низьких температур.

Цікавими для студентів є освоєння вправ психофізичної регуляції. Особливо актуальними такі розробки є в сучасний період. Екстримальні стани повітряних тривог, періоди відсутності електроенергії, переживання за близькими, які перебувають в районах бойових дій, все це негативно впливає на емоційний стан особи, по суті, занурюючи її в стан довготривалого стресу. Формування умінь у студентів за допомогою спеціальних вправ долати психологічну напругу на сьогоднішній день може стати найактуальнішим навчальним результатом.

Як зазначають І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов, у вивченні "чинників, які супроводжують хвороби різної фізіологічної природи, Г. Сельє ввів поняття "емоційний стрес" - психологічний стан організму, викликаний тривалим підвищенням рівня процесів збудження. До подразників, які супроводжують різні хвороби, вчений відносив не лише власно емоційні стани - такі, як гнів, злість, страх, розгубленість, незадоволеність собою та інші негативні емоції, але і зовнішні стресори: освітлення, загазованість, рівень шуму та ін." [2, с.29]. Автори стверджують, що "засоби регуляції психофізичного стану організму доволі різноманітні" та освітлюють можливості психофізичного тренування, "яке засноване на регулюванні психічного стану через використання свідомого розслаблення м'язової системи, а також впливу на функції свого організму шляхом самонавіювання"[2, с.30].

В нашому баченні, слід погодитись з науковцями, що "за допомогою психофізичного тренування можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати чи відволікати увагу, керувати діяльністю внутрішніх органів, створювати стан спокою, навіювати собі бажані моделі поведінки". Такий напрям педагогічних технологій підготовки студентів до осмисленого сприйняття м'язового навантаження і розслаблення з визначеною спрямованістю на психологічну регуляцію має створити у особи усвідомлення взаємозалежностей фізичних та психічних напруг і, в свою чергу - протистояння напругам соціальним.

Детальне представлення методичних розробок комплексів релаксаційних фізичних вправ як технологій психофізичного тренування нами планується освітити в наступних публікаціях.

Висновки Таким чином, з огляду на зміст публікацій авторів науково-педагогічної літератури, підготовка студентів до свідомого виконання фізичних вправ розглядається як формування у студентів умінь самоконтролю (самостійне визначення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану організму та ін.); на підставі результатів самодіагностики, знань класифікаційних характеристик фізичних вправ, характеристик навантаження та технологій пропорційності їх використання - реалізувати сформовані уміння самостійно створювати власні комплекси фізичних вправ. В нашому баченні, в додаток до рекомендованих технологій, необхідно формувати у студентів уміння використовувати вправи психофізичного тренування (релаксуючі) як методи зняття емоційної напруги. Ці аспекти слід вважати новизною даної роботи, актуальною необхідністю в підготовці молоді до несприятливих соціальних умов військового стану.

Література

1. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.) ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна) та ТОВ «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія). С. 570 – 576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л. & Зотов А.В. (2005) Фізична культура та формування здорового способу життя : Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005 – 104 с.
3. Качалов О.Ю., Ю.В. Новицький, Л.В. Муравський, О.Ю. & Лускань (2023) Формування умінь студентів щодо самостійних занять фізичними вправами в особливостях викладання рухових технологій як ключової частини основи здоров'я особистості в умовах військового стану. V *International Scientific and Theoretical Conference "The current state of development of world science: characteristics and features"* June 2, 2023; Lisbon, Portugal, DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023>.
4. Матвієнко М.І., Масенко Л.В. & Адирхаєв С.Г. (2021) Особливості наукового стажування викладачів закладів вищої освіти України в закордонному університеті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* Випуск. 3 К(131) 21. 2021, 266-271. 271 DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).65.
5. Матвієнко М.І. (2017) Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.

6. Марущак М.О., Матвієнко М.І. & Моспан Я.Ю. (2023) Деякі аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал "Грааль науки" № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції "Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations"*, С. 336 - 341. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54

7. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хоружева Л.Є. & Юнак В.Г. (2023) Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» № 24 (лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.) ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна) та ТОВ «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія). С. 566 – 570. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>*

8. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г., & Краснов В.П. (2018) Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : *Навчальний посібник*. – К.: НУБіП України, 2018. – 571 с.

References

1. Shuravlyov S., Kryvenda V., Halai M. & Matvienko M. (2023) Features of the use of health training tools and methods the conditions of the military state as a regulatory technology of components of health. V *Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria) https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.*

2. Karpova I.B., Korchynskiy V.L. & Zotov A.V. (2005) Physical culture and the formation of a healthy lifestyle: *Education. manual* - K.: KNEU, 2005 - 104 p.

3. Качалов О.Ю., Новицький Ю.В., Муравський Л.В. & Лускань О.Ю. (2023) Формування умінь студентів щодо самостійних занять фізичними вправами в особливостях викладання рухових технологій як ключової частини основи здоров'я особистості в умовах військового стану. V *International Scientific and Theoretical Conference «The current state of development of world science: characteristics and features» June 2, 2023; Lisbon, Portugal. DOI:https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023.*

4. Matvienko M.I., Masenko L.V. & Adirchaev S.G. (2021) Features of scientific training of teachers of higher education institutions of Ukraine in a foreign university. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 3K (131) 21. – s. 457 ; 266 – 271. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).65*

5. Matvienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Diss. ... candidate .ped. Sciences: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.*

6. Marushchak M., Matvienko M., & Mospan Y. (2023) Some aspects of preparing students for independent physical exercises and the organization of health training in the conditions of a state of war, extreme situations of air alarms, power outages and unstable communication. *The scientific periodical GRAIL OF SCIENCE № 28 (June, 2023) with the proceedings of the I Correspondence International Scientific and Practical Conference «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations» held on June9th, 2023byNGO. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54*

7. Misharovskiy R., Matvienko M., Khoruzheva L. & Yunak V. (2023) Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. V *Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria) https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.*

8. Prysiashniuk S.I., Olenov D.G., & Krasnov V.P. (2018) Physical education of students as a component of professional education: *Study guide. - K.: NUBiP of Ukraine, 2018. - 571 p.*

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).07
УДК. 796.853.26

Вербицький С.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

Путров С.Ю.

професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології

Український державний університет ім. М. Драгоманова, м. Київ

Черненко А.Є.

старший викладач кафедри фізичної культури,

олімпійських та неолімпійських видів спорту

Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Хижняк А.А.

старший викладач кафедри психології,