

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 2 (130) 21***

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

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

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 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, 2021. – Випуск 2 (130) 21. – с.140**

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);
Бондар В. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
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;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, 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;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
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

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

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 2 (130) 21***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2021



The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

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, 2021 - Issue 2 (130) 21. – s. 140**

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

#### Editorial Board:

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

#### Responsible editor O. Tymoshenko

#### Editorial board:

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

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

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2021 © National Pedagogical Dragomanov University, 2021

The collection is published monthly

ЗМІСТ 2 (130) 2021

1.	Анієєнко Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК.....	9
2.	Асаулюк І. О., Олефір Д. С. КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ В АКРОБАТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
3.	Афанасьєв А. В. МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	16
4.	Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Ширяєва С. В., Курий Е. В., Бабаджонян В. В. ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ.....	19
5.	Баламутова Н. М., Борейко Н. Ю., Блошенко Е. И., Ширяева С. В., Кучеренко Г. Г. ОСОБЕННОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ДЫХАНИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-10 ЛЕТ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ РАЗНОЙ МОЩНОСТИ.....	22
6.	Балацька Л. В., Головачук В. В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІСТОРИЧНИХ ЕТАПІВ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ...	26
7.	Бєлікова Н. О., Ульяницька Н. Я., Індіка С. Я. КЛІНІЧНА ПРАКТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.....	29
8.	Бобровник В. І., Копанайко С. Є. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА 110 М З БАР'ЄРАМИ.....	33
9.	Вербовий В. П., Равлюк І. І., Смушок В. Є., Калинчук Л. М. ПРІОРИТЕТНІ МОТИВИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ (НА ПРИКЛАДІ BELLYDANCE-ФІТНЕСУ). ....	42
10.	Глухов І. Г., Пітин М. П., СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВЛАСНОГО РІВНЯ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ (НА ПРИКЛАДІ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ).....	45
11.	Дзензелюк Д. О., Золотницька Ю. В., Ткаченко П. П., Ободзінська О. В., Денисовець А. П. SWOT-АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ НА РЕГІОНАЛЬНОМУ РІВНІ (ХОКЕЮ НА ТРАВІ).....	50
12.	Дорофєєва Т. І. ЗАСТОСУВАННЯ СТАНДАРТІВ ДЕРЖАВНИМИ І ГРОМАДСЬКИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ В УМОВАХ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ РОЗВИТОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ .....	54
13.	Зеніна І. В., Шишацька В. І., Добровольський В. Е. СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА, ЯК БАЗОВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	59
14.	Коваленко Ю. А., Тищенко В. А., Товстолятко Ф. Ф., Новицкая С. А. ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	62
15.	Корякіна І. В., Ковальчук А. А., Швець О. П., Дяченко А. А. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	67
16.	Мірошніченко В.М., Богуславська В.Ю., Сальникова С.В., Довгий Ю.І. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК 25-35 РОКІВ ДО ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ З ПЛАВАННЯ. ....	71
17.	Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огністий А.В., Огніста К.М. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СТРІЛЬБІ БІАТЛОНІСТІВ.....	75
18.	Максимчук Б. А., Поляновська О.Р., Чернюк С. В., Височан Л. М., Плетеницька Л. С., Лисюк С. П. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ НОВИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ: НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА СТУДЕНТІВ.....	80
19.	Мартинов Ю.О., Крилов А. Г. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО.....	86
20.	Овчарук В. В., Овчарук В. Г., Підлужняк О.І., Кулик Д. Г., Овчар І. М. ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ІНТЕРАКТИВНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ COVID-19.....	89
21.	Пальчук М.Б., Кенсицька І.Л. ТРАНСФОРМАЦІЯ СФЕРИ ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	95
22.	Парахонько В. М., Хіміч І. Ю. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ .....	98
23.	Розторгуй М. С., Передерій А. В., Товстоног О. Ф., Горлова Л.М. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТРЕНЕРА З АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ .....	101
24.	Саламаха О.Є. ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ ПАСИВНИХ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	104
25.	Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО КОМПЛЕКСУ ТУРИЗМУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	108
26.	Турчин Т. М., Легін В. Б., Височан Л. М., Плетеницька Л. С., Томченко М. А., Максимчук Б. А. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ НОВИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ З ШКОЛЯРАМИ.....	111
27.	Хасанов М.Х., Матвієнко М.І. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОВОЛОДІННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСНОВАМИ САМОЗАХИСТУ.....	122

28. Циганенко О. І., Першегуба Я.В., Склярова Н.А., Оксамитна Л.Ф. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ХРОНОЕКОЛОГІЧНОЇ ЕКСПРЕС - ОЦІНКИ СТУПЕНЮ ХРОНОАДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНОК ЗА УМОВ ВИСОКИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	126
29. Шишацкая В. И., Добровольский В. Е., Сога С. М. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.....	131
30. Ягодзінський В. П., Юр'єв С. О., Кісілюк О. М., Нікітін А. М., Костюшко І. А., Краснополський М. М., Пустолякова Л. М., Рябченко В.Г. МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ.....	134



14. Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozero, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1604/pdf>
15. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2561>
16. Nerubasska, A., Maksymchuk, B. (2020a). The Demarkation of Creativity, Talent and Genius in Humans: a Systemic Aspect. *Postmodern Openings*, 11 (2), 240-255. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/2625>
17. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matvienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Zbornik Instituta za pedagogsku istrazivanja*, 51 (1), 46-93. <https://ipisr.org.rs/images/pdf/zbornik-51/Natalija-Meljnik.pdf>
18. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
19. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsybmal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>
20. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>
21. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284-2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>
22. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810-815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>
23. Sitovskyi A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).19

Мартынов Ю.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Крылов А. Г.,

викладач кафедри спортивного вдосконалення

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО

В статті розкрито сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій з дзюдо. Запропоновані підходи сприяють підвищенню техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів. Проведений автором системний аналіз теорії і методичних особливостей техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів дозволить підвищити професійно-педагогічний рівень фахівців.

У статті описані підходи до розробки інноваційних підходів до навчання техніці рухових дій для дзюдоїстів. На їх основі можна розробляти різні методики навчання техніко-тактичних дій, що дозволяє удосконалювати процес підготовки і розвивати творчі здібності фахівців.

**Ключові слова:** дзюдо, фізичні вправи, техніко-тактичні дії, дзюдоїсти.

**Мартынов Ю. А., Крылов А. Г.** В статье раскрыты современные подходы к изучению технико-тактических действий по дзюдо. Предложенные подходы способствуют повышению технико-тактической подготовленности юных спортсменов. Проведенный автором системный анализ теории и методических особенностей технико-тактической подготовки дзюдоистов позволит повысить профессионально-педагогический уровень специалистов.

В статье описаны подходы к разработке инновационных подходов к обучению технике двигательных действий для дзюдоистов. На их основе можно разрабатывать различные методики обучения технико-тактических действий, позволяющая совершенствовать процесс подготовки и развивать творческие способности специалистов.

**Ключевые слова:** дзюдо, физические упражнения, технико-тактические действия, дзюдоисты.

**Martynov Yu. A., Krylov A. G.** Modern approaches to the study of technical and tactical actions in judo. The article reveals modern approaches to the study of technical and tactical actions in judo. The proposed approaches help to increase the technical and tactical training of young athletes. The author's systematic analysis of the theory and methodological features of technical and tactical training of judokas will increase the professional and pedagogical level of specialists.

The article describes the approaches to the development of innovative approaches to teaching motor techniques for

judokas. On their basis it is possible to develop various methods of training of technical and tactical actions that allows to improve process of preparation and to develop creative abilities of experts.

Most judokas who take part in international competitions show a very high level of technical, tactical and physical training.

Practice shows that the most effective techniques in tournaments among young men are throws through the back, hooks from the inside, cuts. The time of the fight on the ground floor has significantly increased. This is facilitated by refereeing, which allows you to continue attacks in the rack, using restraint and pain techniques.

Rational use of attacking techniques in the ground floor is the most important component of judoists' sportsmanship. He drew attention to the various research approaches used in modern general scientific methodology, specifically focused on the integrative knowledge of complex-organized objects or phenomena. In this case, the object is the technique of attacking actions of judokas.

**Key words:** judo, physical exercises, technical and tactical actions, judokas.

**Постановка проблеми.** Більшість дзюдоїстів, які беруть участь в міжнародних змаганнях, показують дуже високий рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості.

Практика показує, що найбільш ефективними прийомами на турнірах серед юнаків є кидки через спину, зачепи зсередини, підсічки. Істотно збільшився час боротьби в партері. Цьому сприяє суддівство, що дозволяє продовжувати атаки в стійці, використовуючи утримання і больові прийоми. У деяких країнах, наприклад, в Німеччині, Голландії, Австрії, тренери посилили підготовку дзюдоїстів в партері [1].

Зі зміною суддівських правил зросла цінність проведення технічних дій над активністю дзюдоїстів в поєдинку. У зв'язку з цим змінилася тактика ведення поєдинку:

- для перемоги необхідно провести оцінену атаку і вміти потім втримати перевагу;
- підвищилася роль атакуючої боротьби в захопленні (заборона на зрив захоплення двома руками вимагає тонкого розрахунку для взяття зручного захоплення);
- у багатьох поєдинках рівень підготовленості дзюдоїстів приблизно однаковий і результат протистояння вирішується в самому кінці основного часу або переходить в додатковий, тому перемагає той спортсмен, який має сили виконати технічний кидок в кінці поєдинку;
- тренерський корпус постійно веде аналіз «сильних і слабких» сторін в підготовленості суперників, наприклад, дзюдоїсти з Японії дуже добре використовують захисні дії від кидків вперед, але можуть пропускати атаки кидками тому, підсічками [3].

Однією з актуальних проблем теорії і практики спортивної підготовки дзюдоїстів є проблема вивчення та ефективного використання техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності.

Важливо не тільки підвищувати фізичні кондиції юних спортсменів, а й приділяти значну увагу техніко-тактичній підготовці. Основними напрямками вдосконалення є:

- ✓ вивчення прийомів в стійці і партері в варіативних умовах (в комбінаціях і зв'язках, зі збільшенням амплітуди рухів, з використанням різних захоплень);
- ✓ використання дій суперника (захоплення, рух, напрямки зусиль) для проведення атаки;
- ✓ підвищувати варіативність техніки прийомів, враховуючи реакцію суперника;
- ✓ переходити на виконання комбінацій в партері;
- ✓ вирішувати тактичні завдання при протистоянні (придушення, випередження) [4].

Визначено, що на утримання спортивної підготовки юних дзюдоїстів впливають нормативні документи регулювання національної системи спортивної підготовки; змістовні аспекти розвитку дзюдо в світі; тенденції вдосконалення тренувальної діяльності дзюдоїстів.

**Аналіз і узагальнення літературних джерел.** Основна проблема, з якою стикаються викладачі фізичного виховання у закладах вищої освіти, полягає в протиріччі між необхідністю ведення здорового способу життя студентами, зміцненням і розвитком свого здоров'я і відсутністю з їх боку реальних кроків в цьому напрямку. Найбільш типовими проблемами є високий рівень захворюваності студентів, низький рівень фізичної підготовленості, недостатнє забезпечення потреб студентів в різноманітних формах фізичної культури.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності після вивчення технічного арсеналу в дзюдо є центральною ланкою підготовки. В роботах науковців Арзютова Г. М., Шандригоса В. І., вказується на те, що багаторічний процес тренування у спортивній боротьбі - це процес формування вміння і навичок техніко-тактичної підготовки з поділом на дві складові: 1) етап базової технічної підготовки; 2) етап поглибленого технічного вдосконалення (Пістун А. І.). Проблема вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо, завжди буде актуальною.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Техніка в дзюдо - це система рухів, дій і операцій, що сприяють вирішенню завдань протистояння з найменшою витратою сил і енергії, що застосовуються відповідно до індивідуальних особливостей дзюдоїстів. Рациональне використання техніки атакуючих дій в партері є найважливішим компонентом спортивної майстерності дзюдоїстів. Л. П. Матвеев звертав увагу на різні дослідницькі підходи, які використовуються в сучасній загальнонауковій методології, спеціально орієнтовані на інтегративну пізнання складно-організованих об'єктів або явищ. В даному випадку об'єктом є техніка атакуючих дій дзюдоїстів [7].

У дзюдо існує сукупність закономірностей підготовки та ведення змагального протистояння - стратегія. стратегічний план враховує різні варіанти побудови підготовки, змагального протистояння, а також кошти, методи і форми досягнення результату. Тактика вважається підлеглою частиною стратегії і в широкому сенсі визначається як мистецтво протистояння в дзюдо. Тактику дзюдо визначають як вибір засобів і методів спортивного протистояння, що застосовуються для вирішення



завдань в конкретно сформованих умовах поєдинку. Чим більше дзюдоїсти володіють тактикою, тим більше мають можливостей реалізувати свій технічний арсенал в поєдинку з будь-яким суперником, домагаючись при цьому більшого ефекту при меншій витраті сил і енергії. Вивчення тактичних дій необхідно вести паралельно з вивченням техніки [8].

Центральне місце в системному підході займає установка на виявлення інтегративних системо-утворюючих чинників, тобто властивостей і зв'язків, завдяки яким елементи технічної підготовки об'єднуються в ціле (зв'язки, комбінації), набуваючи системний характер.

Розширення обсягу тактико-технічного арсеналу борців за рахунок підключення новизни технічних дій дозволяє їм збільшувати кількість зв'язок, з'єднань, комбінацій між тактичними і технічними операційними діями [9].

Зв'язка є з'єднувальним елементом між технічним дією, виконаним в стійці, і експромтна виникають прийомом в партері. Вона може використовуватися борцем з метою з'єднання атакуючих дій, які виконуються в різних положеннях боротьби, і є ефективним способом реалізації тактики в поєдинку [3].

Уміння об'єднувати прийоми в стійці і в партері в логічно обґрунтовані зв'язки необхідно з юнацького віку.

Багаторічний педагогічний, науковий і тренерський досвід, а також використання системно-структурного аналізу дозволили виявити внутрішні самоорганізуючі елементарні структури координаційних дій - рухів у спортивній боротьбі, тобто спортивно-технічна майстерність боротьби на системному рівні має повторювані рухові одиниці не тільки в прийомах одного підкласу, групи і т. п., але і в різних. Результати системно-структурного аналізу прийомів різних підкласів і груп показали, що, наприклад, в одній і тій же фазі «зближення» в ударно-силовий контакт раціональний один і той же найпростіший базовий комплекс біомеханізмів «осадування з одночасним скручуванням суперника» (передні, бічні і задні підніжки і підсічки; перевороти через голову в сторону; перевороти через стегно, плече, руку; перекидання захопленням однієї ноги зсередини і т. п.) [4].

Застосування системного підходу дозволяє виділити в техніці дзюдо дії, що поєднуються з іншими атакуючими діями (в стійці, в партері) і виконувані в перекладах в партер, в комбінаціях, при перехідних положеннях, в зв'язках «стійка-партер».

Структурно-функціональний підхід дозволяє визначити властивості і структуру техніки атакуючих дій дзюдоїстів: операції (їх сукупності), дії (їх сукупності); поведінкові комплекси. Структурний склад техніки атакуючих дій може незначно відрізнятися в описах різних фахівців. Структурно-фазова модель техніки може використовуватися в практиці навчання прийомам [1].

Моделювання є одним з підходів до вивчення техніки атакуючих дій в стійці і партері. Використовуючи моделювання, можливо досліджувати рухи і навчати їм. Моделювання техніки атакуючих дій дозволяє підвищити ефективність змагальної діяльності. Вивчення моделей найсильніших дзюдоїстів дозволяє прогнозувати спортивні результати. Моделювання змагальної діяльності дозволяє інтегрально вирішувати завдання різних видів підготовки при виконанні атакуючих дій.

Для моделювання поведінки противника і вирішення тактичних завдань необхідно мати уявлення про основні морфологічних особливостях противників. Існує зв'язок між індивідуальними показниками спортсменів і формуванням технічного арсеналу, тобто в процесі вдосконалення техніко-тактичних дій необхідно узгоджувати техніку прийомів з індивідуальними показниками спортсменів [5].

Аналіз змагальних взаємодій незмінно призводить до необхідності моделювання спортсменом поведінки суперника і різних варіантів розвитку подій

В даний час моделювання є одним з найбільш розроблених підходів до вивчення техніки дзюдо. У практиці використовують різні види моделювання: випереджаюче моделювання параметрів змагальної діяльності; моделювання параметрів змагальної діяльності; моделі найсильніших спортсменів [6].

Важливе значення має класифікаційний підхід до вивчення техніки атакуючих дій в дзюдо дозволяє впорядкувати і систематизувати їх в різних класифікаціях. У складі класифікацій технічних дій дзюдо атакуючі дії представлені групами прийомів (утримання, задушливі прийоми, больові прийоми, перевертання).

**Висновки.** Аналіз сучасних наукових праць показав, що питання сучасних підходів у вивченні техніко-тактичних дій в дзюдо є досить актуальним. Техніко-тактична підготовка в дзюдо - основа спортивного вдосконалення. Фундамент цього виду підготовки закладається у юних спортсменів з дитячого віку. У більшості випадків навчання техніці та тактиці будується методом спроб і помилок. Наробляються варіанти техніко-тактичних дій та в умовах протистояння. Якщо варіанти не задовольняють вимоги діяльності (перемога не досягнута), то техніка коригується. Такий підхід займається тривалим часом і не має часових меж. Для ефективної організації техніко-тактичної підготовки тренеру необхідно розглянути теоретичні основи її організації, ґрунтовані на багаторічних практичних дослідженнях.

#### Література

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – Центр навчальної літератури (ЦНЛ), 2020. – 336 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Дзюдо. Атестаційна програма // Федерація дзюдо України. – Одеса., 2003. – 55с.
5. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв, Ю. О. Юхно, В. А. Середа, В. С. Перета, М. М. Руденко. – ФДУ, 2019. – 115с.

6. Дзюдо – система и борьба: [учебник для СДЮСШОР. Спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва] / Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо и др. // [под общей ред. А. И. Шулики]. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. – 779 с.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература. 1999. – 320 с
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов, – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

#### References

1. Antonik V. (2020) Anatomy, physiology of children with the basics of hygiene and physical culture. / V. Antonik, I. Antonik, V. Andrianov. - Center for Educational Literature (CNL). - 336 p.
2. Boyko V. (2004) Physical training of wrestlers / VF Boyko, GV Danko. - Kiev: Olympic Literature. –224 p.
3. Volkov L. (2002) Theory and methods of children's and youth sports. / LV Volkov. - K.: Олимпийская литература. - 296 с.
4. Judo. (2003) Certification program // Judo Federation of Ukraine. - Odessa. - 55p.
5. Judo: (2019) Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship, specialized educational institutions of sports profile and sports clubs / AF Alekseev, Yu. O. Yukhno, V. A. Sereda, V.S. Pereta, M. M. Rudenko. - FDU. - 115p.
6. Judo (2006) - system and struggle: [textbook for SDYUSSHOR. Sports faculties of pedagogical institutes, technical schools of physical culture and schools of the Olympic reserve] / Ya. K. Koble, V. Nevzorov, Yu. M. Shalyakho, etc. // [under the general editorship. AI Shuliki]. - Rostov-on-Don: Phoenix. - 779 p.
7. Matveev L. (1999) Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes. / L. Matveev. - K.: Олимпийская литература. - 320 p
8. Platonov V. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications / V. Platonov. - K: Olympic literature. - 808 p.
9. Platonov V. (2013) Periodization of sports training. General theory of its practical application / V. Platonov. - K.: Олимп. лит. - 624 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).20  
УДК [378.091.2:796]:616-036.21

**Овчарук В. В.,**  
**кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання,**  
**Вінницький національний технічний університет**  
**Овчарук В. Г.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет**  
**Підлужняк О.І.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет**  
**Кулик Д. Г.**  
**викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет**  
**Овчар І. М.**  
**викладач вищої категорії, Вінницький технічний коледж, м. Вінниця**

#### ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ТА ІНТЕРАКТИВНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ COVID-19

З урахуванням листа МОНУ №1/9-576 від 12.10.2020 р. «Щодо тимчасового переходу на дистанційне навчання», а також у зв'язку з погіршенням епідеміологічної ситуації в Україні та м. Вінниці, пов'язаної із запобіганням захворювання на коронавірус, спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19), у Вінницькому національному технічному університеті (ВНТУ) відбулися зміни у графіку та організації освітнього процесу у поточному навчальному році. Було запроваджено дистанційне навчання для здобувачів всіх освітніх рівнів та форм навчання, а для реалізації освітнього процесу в дистанційній формі стало необхідним використовувати внутрішню університетську електронну систему управління освітнім процесом і підтримки методичної та наукової роботи JetIQ VNTU. Все це поставило дисципліну «Фізичного виховання» ще у більш складні умови та вимагало змін в організації освітньої діяльності, процесі формування інтересу до занять фізичною культурою і призвело до перегляду ставлення щодо проведення навчальних занять. Таким чином, уміння викладачів адаптувати зміст дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного профілю прямо й активно впливає на результативність навчання студентів і формування у них здоров'язберігаючих компетентностей та стимулювання фізичної активності.

**Ключові слова:** освітня діяльність, фізичне виховання, дистанційне навчання, студент, технічний ЗВО.

**Овчарук В. В., Овчарук В. Г., Подлужняк А.И., Кулик Д. Г., Овчар И. Н. Оптимизация организационной и интерактивной образовательной деятельности студентов ВНТУ на занятиях по физическому воспитанию в условиях COVID-19. С учетом письма МОНУ №1/9-576 от 12.10.2020 г. «О временном переходе на дистанционное**