

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 3 (148) 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 3 (148) 22. – с.133

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 3(148) 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 3 (148) 22. – s. 133

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; |
| Priyakov 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 3 (148) 2022

1.	Gavrilova N., Mokhunko O., Mykhaylenko V. PREVENTION OF DISORDERS OF THE FUNCTIONAL MACHINERY FUNCTION IN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	7
2.	Shuba L., Shuba V. INDIVIDUAL APPROACH IN MOTOR ABILITIES DEVELOPMENT FOR 9-11 YEAR OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS.....	10
3.	Steranyuk S., Koval V., Gorodynska I., Grabovsky Yu., Rudenko V. HISTORICAL PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF ATHLETICS IN KHERSON REGION.....	14
4.	Абрамов С. А., Шишацька В. І. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	17
5.	Антонюк А. Е. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 14-15 РОКІВ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	20
6.	Баканова О. Ф. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І-ІV КУРСІВ.....	26
7.	Бишевцев Н. Г., Яковенко О. О., Юхно Ю. О. ОСОБЛИВОСТІ КОНТИНГЕНТУ ОСІБ, ЗАДІЯНОГО В КІБЕРСПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	30
8.	Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р. РЕЖИМ СНУ ТА ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	34
9.	Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Смірнов К. М. Зубко В. ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	37
10.	Дорофєєва Т. І. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ГРОМАД З ВИКОРИСТАННЯМ СТАНДАРТУ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ.....	40
11.	Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М., Кузьменко Н. В. ПОГЛЯДИ НА РОЗРОБКУ ПОЛОЖЕНЬ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ В ЗАВДАННЯХ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ.....	45
12.	Ільченко С. С., Вожжов І. А. ПРОЄКТ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ» ДЛЯ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ 6 КЛАСУ «НУШ».....	49
13.	Квасниця О. М., Квасниця І. М., Флерчук В. В. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ.....	56
14.	Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В. О., Назаренко Л. І., Константиновська Н. О. ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДІТЯЧИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	61
15.	Комотька О. С., Сушко Р. О. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ.....	67
16.	Куришко Є. А., Золочевський В. В., Данилішин І. М., Іжаківський В. О. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАКЛАДІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ.....	74
17.	Лівак П. Є., Савчук М. П., Марценюк І. Р. ДОЦІЛЬНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ КОНТРАСТНОЇ ГІДРОПРОЦЕДУРИ ТА МАСАЖНОЇ ТЕХНІКИ «ПО ТИПУ АПЛІКАТОРА» ПРИ МІОФАСЦІАЛЬНОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ.....	78
18.	Марчик В. І., Кучерган Є. В. ХРОНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС КДПУ.....	82
19.	Мусієнко О. В., Волошин О. Р. ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (ПАШІМОТТАНАСАНА).....	85
20.	Откидач В. С. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ НА ОСВІТНЬОМУ РІВНІ «МАГІСТР».....	90
21.	Петрук Л. А., Шевчук Н. М., Чалій Л. В., Кособуцький Ю. Ф. ВПЛИВ ВИСОКОГІР'Я НА СТАН АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	94
22.	Прима А. В., Путров С. Ю., Омельчук О. В., Дубовик Р. Г. ГРУДНІЧКОВЕ ПЛАВАННЯ ЯК СПОСІБ РАНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	100
23.	Приходько В. В., Дзюбенко М. І. ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДІВ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ, ЯКІ ВИЗНАЧИЛИ СПРЯМОВАНІСТЬ І ЗМІСТ ОСВІТНІХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	103
24.	Пришва О. Б., Драгунов Д. М., Голубничий М. В., Павлов Р. В., Кулібаба С. О., Мичковська Л. І., АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ САМБІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	109
25.	Сембрат С. В., Мовчан В. П. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОМПЛЕКСНЕ ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	115
26.	Черних Т. І., Мулик В. В. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ АКРОБАТІВ 6-7 РОКІВ.....	119
27.	Шапар К. О., Коломєйцева О. М., Довгопол Е. П., Гординський Ю. С. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ, ЇХ СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ, ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ШВИДКІСТЬ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЗВО.....	124

Gavrilova N.
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies
Mokhunko O.
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies
Mykhaylenko V.
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute

PREVENTION OF DISORDERS OF THE FUNCTIONAL MACHINERY FUNCTION IN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

The article describes the prevention of musculoskeletal disorders in student youth through physical education. As a result of the study of literature sources and practical developments of famous Ukrainian scientists, it was found that modern techniques aimed at preventing disorders of the musculoskeletal system are mainly recommended for work in sanatoriums. Since modern youth, according to statistics, have health problems, in particular, the largest percentage is due to musculoskeletal disorders, so in our opinion, it would be appropriate to focus on the application of existing and development of new techniques that could be applied to physical education classes in higher education institutions, in order to prevent disorders of the musculoskeletal system. It is also found that the level of motor activity in children and youth is largely due to the organization of physical education in schools and institutions of higher learning and their involvement in organized and independent classes in extracurricular time

One of the causes of abnormalities in health, reduced physical development, the emergence of pathological processes - functional disorders of the body man. The close relationship between musculoskeletal status and health has been proven in numerous studies where

It is emphasized that the absence of abnormalities in the state of the musculoskeletal system is a prerequisite for the normal functioning of organs and systems, the development of the whole organism, improving the physical performance of children and improving their health. In the context of this problem, the issues of forming the right posture deserve special attention and support-spring properties of the foot of children and youth in the process of physical education, because it is on these characteristics that we determine the functional condition of the musculoskeletal system.

Key words: students, musculoskeletal system, physical exercises, health.

Гаврилова Н., Мохунько О., Михайленко В. Профілактика порушень функції опорно-рухового апарату у студентів засобами фізичного виховання. В статті описано профілактику порушень опорно-рухового апарату у студентської молоді засобами фізичного виховання. В результаті опрацювання літературних джерел та практичних напрацювань відомих українських науковців виявлено, що сучасні методики, які спрямовані на профілактику порушень опорно-рухового апарату в основному рекомендовані для роботи в санаторно-оздоровчих закладах. Оскільки сучасна молодь, за статистикою мають проблеми зі здоров'ям, зокрема, найбільший відсоток припадає на порушення опорно-рухового апарату, тому на нашу думку, доцільно було б акцентувати увагу на застосуванні існуючих і розробці нових методик, які можна було б застосовувати на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти, з метою профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Ключові слова: студенти, опорно-руховий апарат, фізичні вправи, здоров'я.

Formulation of the problem. Today, alarming data on the systematic deterioration of health, reducing the level of physical and motor fitness of students are becoming commonplace. And although data on the number of such children are contradictory, all researchers agree that these negative trends continue to intensify.

The problem of "Healthy Child" as one of the main medical and social issues of health care and education of children in scientific and practical pediatrics and pedagogy is actively discussed over the past 10-15 years. This is due to the fact that in the modern education of children there are clear contradictions between the achievements in the field of education and the loss of their health. It is becoming obvious that today we need a scientific view of the activities of educational institutions not only in terms of solving educational problems, but also purposeful education of the healthy generation.

The ever-increasing negative impact on the human body of various socio-economic, psychological, technological and other factors lead to a deterioration in human health, to a decrease in their physical and mental potential. Health-improving physical culture in the most developed countries plays a leading role in the prevention, compensation and correction of the effects of adverse factors on human health [1].

Regular physical activity is one of the important factors in ensuring the normal functioning of people. It is the energetic and organizing basis of physical and mental development in human ontogenesis.

The engine that provides active recreation that meets the natural needs of children in motion - the most important health and prevention factor of the general routine. The positive effect of the optimal amount of motor activity during the day is manifested in children in the work of all organs and physiological systems.

Analysis of literature sources. According to the scientific works of Yu. Belyak (2011), V. Sosina, A. Nakonechna (2010), Yu. Usachova, V. Zinchenko, V. O. Zhukova, P. Kozubeya (2011), popular among modern youth is health aerobics, which, due to the emotional background and the use of simple and affordable dance and gymnastic exercises, has a positive

effect on the body: strengthens the cardiovascular and respiratory systems, increases aerobic capacity, develops strength, flexibility, coordination of movements, improves general and strength endurance, helping to increase the level of physical fitness [3]. In view of this, the optimization of physical activity, as the main factor in improving the health of students, through the use of health fitness is relevant and socially important. And although fitness is a young type of exercise, it is developing very rapidly, which leads to the study of the problem of individualization of health fitness programs.

Thus, an important scientific and applied problem of inconsistency of existing approaches aimed at the formation of a high quality of life, the needs of society and the state. In this regard, it is important to develop the theoretical and methodological foundations necessary for the applied adjustment of quality of life with the use of recreational and health technologies.

Presentation of the main material of the study. Modern economic development has caused great changes in the position and composition of students. The need for educated staff everywhere has caused a rapid increase in the absolute number of students, as well as their share in the total population. Due to the consolidation of higher education institutions, the concentration of students is increasing, campuses are becoming more crowded.

Students are connected by a common type of activity and form a certain socio-professional group. During training there is a choice of a way of life, construction of plans for the future. The realization of the set goal begins - work on the chosen specialty [3].

The period of study in higher education institutions is a difficult stage in the life of young people due to the crisis of 17 years, which arises at the turn of the usual school and new adult life. For those who are having a hard time with this crisis, there are various fears: responsibility to oneself and one's family for one's choices. Real achievements and failures at this time are already a big burden.

Systematic studies of the health of the population of our planet show that in recent years there has been a marked increase in the number of diseases of the musculoskeletal system. According to the World Health Organization, every fifth inhabitant of the planet has joint dysfunction or complains of pain or restriction of movement in them. More than 4% are prone to diseases of the joints of the extremities and spine [5].

Diseases of the joints take second place after acute respiratory diseases. On average, diseases of the musculoskeletal system rank third among the class of diseases that cause premature disability.

This pathology is especially worrying among young learners. Students of higher education institutions are a special risk group, they are more often than other social groups exposed to negative environmental factors and suffer from various diseases.

Occurrence of disorders of the joint and ligament apparatus at a young age due to a number of factors: congenital pathology, trauma, adverse environmental conditions, poor nutrition, lack of physical activity, hereditary predisposition, stress, which have a negative impact on the body. disease.

Musculoskeletal disorders limit the motor activity of students, and thus hinder socialization, reduce the possibility of interpersonal communication, exacerbate the crisis of 17 years, negatively affect the professional choice of future professionals, worsen the functional state of the body.

Thus, it becomes obvious that musculoskeletal disorders are an important social problem that requires a thoughtful and thorough approach to solve it. Otherwise, disorders of the articular and ligamentous apparatus become irreversible, gradually turning a large part of the student youth into invalids.

At the same time, experts consider exercise to be an integral means of correcting musculoskeletal disorders.

It follows that it is very important to carry out health measures aimed at correcting the situation. During the period of study of students in higher education institutions, it is most reasonable to decide on training sessions in physical culture.

Exercise is primarily in the nature of health. Their difference from classes with students of the main department is not only in content, focus, but also in the amount of load, intensity of exercises.

Theoretical analysis and generalization of special literature have shown that of the persons with musculoskeletal disorders the most appropriate are exercises that increase the joint space; improving joint mobility, nutrition and blood supply to periarticular tissues; improving the functional state of the body [6].

All existing techniques are designed for use in special medical institutions (hospitals, clinics, sanatoriums and rehabilitation centers), where for the correction of the functional state of the musculoskeletal system is the most acceptable and effective health swimming and exercises performed in the water, because the support the musculoskeletal system of a person in water does not feel static load and this makes it possible to perform movements with greater amplitude and force without harm to the joints.

At the same time, in the special literature there are recommendations for the use of swimming in the physical education of students of higher education, but they do not reflect the method of conducting classes with people with musculoskeletal disorders and more informative.

Thus, in connection with the increase in disorders of the joint and ligament apparatus in the student environment, the urgency of the problem is determined by the urgent need to develop new targeted to a specific nosological group methods of systematic use of health physical culture in the discipline of "Physical Education" at a special educational department of a higher education institution [2].

The essence of the problem lies in the contradictions between the availability of an effective and affordable means of correcting musculoskeletal disorders – about healthy swimming, and the lack of scientifically sound methods of systematic use of this tool in training sessions on physical culture with students of special medical groups with these disorders.

The way of life of modern society is characterized by a high degree of dynamism, tension, a sharp increase in information. The expressed imbalance of loadings strengthens maladaptation of the person. The situation in Ukraine is

characterized by negative processes that have been observed in all spheres of Ukrainian society: reduced life expectancy, reduced physical activity, increased non-communicable chronic diseases, significantly reduced financial security of health and fitness, loss of healthy lifestyle, alienation from physical culture children, youth and adults. Analysis of scientific research shows that physical activity significantly encourages people to comply with all components of a healthy lifestyle, distracts children and young people from antisocial behavior, is important for the prevention of a number of chronic diseases.

Thus, one of the important components of the modern paradigm of recreational physical activity is the concept of forming a person's health through involvement in a healthy lifestyle, the key and generating factor of which is physical activity.

The current state of health of the population of Ukraine in general, children and youth in particular is a significant challenge to society and the state and, without exaggeration, poses a real threat to humanitarian security [1].

Numerous studies conducted in recent years show that the massive nature of functional disorders of the musculoskeletal system - postural disorders in the sagittal plane with increasing and decreasing physiological curves of the spine, scoliotic posture, impaired musculoskeletal disorders of the foot - one of the most pressing problems of modern society .

Numerous relationships between functional disorders of the musculoskeletal system and indicators of physical condition have been noted in the special scientific and methodological literature. The negative impact of musculoskeletal disorders on health is also pointed out: the efficiency of certain human organs and systems, especially on the cardiovascular, respiratory, central and autonomic and digestive systems.

Functional posture disorders are among the most common disorders of the musculoskeletal system in children and adolescents. In recent years, the number of children suffering from flat feet has increased significantly. This pathology of the foot is mainly acquired, because the congenital flat foot is formed due to a violation of the normal anatomical and physiological development of the fetus and is extremely rare.

Over the past decades, an array of scientific knowledge has been accumulated on the problems of prevention and correction of posture disorders and support-spring properties of the foot in children and youth in the process of physical education. However, this data is not integrated into a single system. At the same time, in our opinion, preventive and corrective measures should be comprehensive [5].

In particular, it is necessary to take into account the individual features of the spatial organization of the body of children and youth, to apply a differentiated approach depending on the type of posture, the presence or absence of violations of the support-spring properties of the foot.

Conclusions. Physical education of students is part of the educational process. One of the urgent problems of physical education of student youth is reliable pedagogical control over determining the level of physical fitness. For the effective implementation and correction of recreational and health-improving technologies in the educational process of physical education of students, it is necessary to include the following organizational and methodological blocks: health-improving and prophylactic - a set of pedagogical measures aimed at strengthening and preventing youth health by means of physical culture and sports in the process of educational and daily activities; differentiation of health-improving and preventive measures aimed at strengthening the health of students, depending on the season, climatic changes and examination sessions; control and correctional - pedagogical measures aimed at operational, current and stage control of physical and functional indicators of youth health with their subsequent correction in the academic year and throughout the entire period of study at the university; individual-independent - a set of pedagogical activities aimed at the formation of knowledge, skills and abilities for an individual approach to personal health with subsequent self-correction.

References

1. Bubley T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects // Scientific Journal. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)". Issue 3K 2 (71) 16. K. : Published by NPU named after M. Dragomanov. 53-55 p.
2. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534-540. doi: 10.36740/WLek202003125.
3. Redkina M. Features of physical health of students which have low motor activity / M. Redkina // *The scientific heritage* № 46 (4) (2020). – Budapest, 2020. – P. 53-56.
4. Redkina Mariia Features of the using of infocommunication technologies in the process of physical education of modern youth // *Materials of II International scientific conference (Kaunas, Lithuania, 22 February 2019)*. Lithuania, Faculty of Social Vytautas Magnus University. P. 296-298.
5. Shaposhnikova, I., Korsun, S., Arefieva, L., Kostikova, O., Serhiienko, V., Korol, S., Riabchenko, V. (2021). Analysis of students' somatic health and emotional state during sports games classes. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (3 p.II), 608-612. doi: 10.36740/WLek202103208.
6. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Plushchakova, O., Riabchenko, V., Griban, G., & Prontenko, K. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 347-355. doi: 10.13189/saj.2021.090224.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).02
UDC 796.012.132:796.325

Shuba L.
Associate Professor, PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department
"Zaporizhzhia Polytechnic" National University, Zaporizhzhia
Shuba V.
PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports

INDIVIDUAL APPROACH IN MOTOR ABILITIES DEVELOPMENT FOR 9-11 YEAR OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

In modern life, playing sports, including volleyball, are considered as a form of ball sport included in the world system of sports competitions. Volleyball, is widely represented in the Olympic Games program, and also in professional sports. The goal of every volleyball is to move the ball to a specific location on the opponent's playground and prevent it from falling to your playground. In this time, each team member is responsible for her link, and also insures team members. As the game unfolds volleyball make it possible for movement co-ordination, force, speed, endurance and flexibility. The purpose of the article is methodology improvement of motor abilities development for 9-11 year old female volleyball players at the stage of initial training. The research was performed at the Children's and Youth Sports School of volleyball, Zaporizhzhia. It was attended by 40 girls aged from 9 to 11, who were divided into control (CG n=20) and experimental (EG n=20) groups. All girls were classified in the main medical group. The improvement methodology included such parts as: general physical training, special physical training, technical and tactical training, block of theoretical knowledge and games of physical skill. The analysis of the ball scoring after the experiment showed that the data from the control group and the experimental group were ranked at a mark of 2 to 5 points in almost all tests. But the performance of the experimental group turned out to be more intense. The positive influence of the improvement methodology has been stated. The efficiency of the given methodology has been proved by the obtained data.

Key words: stage of initial training, improvement methodology, young athletes

Шуба Л.В., Шуба В.В. Індивідуальний підхід розвитку рухових здібностей у волейболісток 9-11 років.

У сучасному житті ігрові види спорту, в тому числі волейбол, розглядають як форму спортивних ігор, включених у світову систему спортивних змагань. Волейбол, широко представлений у програмі Олімпійських ігор, і також у професійному спорті. Мета кожного розіграного м'яча у волейболі полягає в тому, щоб перемістити м'яч в певне місце спортивного майданчика суперників і не допустити цього у відношенні себе. При цьому кожен учасник команди відповідальний за свою ланку, і також підстраховує членів команди. Під час гри у волейбол створюються можливості для прояву спритності, сили, швидкості, витривалості та гнучкості. Мета статті – удосконалити методику розвитку рухових здібностей волейболісток 9-11 років на етапі початкової підготовки. Дослідження проводилось у дитячо-юнацькій спортивній школі з волейболу, м. Запоріжжя. У ньому прийняло участь 40 дівчат віком від 9 до 11, які були поділені на контрольну (КГ=20) та експериментальну (ЕГ=20) групи. Всі дівчата були віднесені до основної медичної групи. Удосконалена методика включила в себе: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічно-тактичну підготовку, блок теоретичних знань, рухливі ігри. Аналіз бальної оцінки показників після експерименту продемонстрував, що дані контрольної та експериментальної груп розташувалися на відмітці від 2 до 5 балів майже всіх тестах. Але показники експериментальної групи виявились вищими. Зазначено позитивний вплив удосконаленої методики. Отримані дані свідчать про ефективність розробленої методики.

Ключові слова: етап початкової підготовки, удосконалена методика, юні спортсмени.

Articulation of issue and literature route. The high level of modern sport requires a more in-depth individual approach. Based on complex approach, the study of abilities and capabilities of young athletes – the development of which will best contribute to achieving high sports results [5, 8, 11].

The problem of sports talent is closely related to issues of early sports orientation. Considering the fact that the growing organism under the influence of the external environment and in accordance with the laws of genetics has its own, unique, individual development. The questions about early sports orientation and selection should be based on age peculiarities, the formation of sports capability, taking into account the laws of sports improvement [2, 6, 8].

The main motor actions of volleyball players are fast movements, various jumps, ball reception. Completion of these maneuvers are associated with a defined risk and requires from players to have courage and self-control. All actions are characterized by variability during the game. During the training, volleyball players have to master a whole system of motor abilities, which consist of different technical and tactical actions. The complexity of the game is that the arsenal of techniques have to be used in different combinations and conditions. It requires from the player accuracy and differentiation of movements, fast switching from one action form to another, which are completely diverse in rhythm, speed and character [4, 9, 10, 12].