

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 3К(162) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р. Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

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, 2023. Випуск 3К (162) 23. 458 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

- | | |
|------------------------|---|
| Андрущенко В.П. | доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (голова редакційної ради); |
| Вернидуб Р.М. | доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Євтух В.Б. | доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Дробот І.І. | доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Зернецька А.А. | доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Мацько Л.І. | доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| 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. |

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

- | | |
|------------------------|---|
| Тимошенко О.В. | доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Томенко О.А. | доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет; |
| Ареф'єв В.Г. | доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Терент'єва Н.О. | доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Дьоміна Ж.Г. | кандидат педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова; |
| Малечко Т.А. | кандидат педагогічних наук, доцент, УДУ імені Михайла 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, УДУ імені Михайла Драгоманова. |

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

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 3K(162) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Dragomanov 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

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): Col. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2023. Issue 3K (162) 23. 458 p.

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

Editorial Board:

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

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- | | |
|----------------------|---|
| Tymoshenko O. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, State Mykhailo Drahomanov University; |
| Tomenko O. | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University; |
| Arefiev V. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; |
| Terentiev N. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; |
| Domina Zh. | Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; |
| Malechko T. | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, State Mykhailo Drahomanov 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 Ezhe | Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland; |
| Priyamakov O. | Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University. |

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2023
 © State Mykhailo Drahomanov University, 2023
 © Editorial board, 2023

The collection is published monthly

52.	Медведєва І.М., Стецюк Т.І., Дорохова О.В. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	253
53.	Мерзлікіна О.А., Сущенко Л.П., Качур Є.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЗВ'ЯЗКОВОМУ АПАРАТІ КОЛІННОГО СУГЛОБУ	261
54.	Мехед О.Б. ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК СКЛАДНИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ	264
55.	Мирошніченко В.О., Амеліна С.М., Пупров О.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	269
56.	Миценко Є.В., Бабенко А.Л., Маленюк Т.В. ПІДХОДИ ДО ПОТОЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ	276
57.	Мішаровський Р.М., Галай М.Д., Матвієнко М.І. ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДИСЦИПЛІНИ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ» В ЧАСТИНІ «РУХОВІ ТЕХНОЛОГІЇ»	281
58.	Мордінова Д.М. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	286
59.	Мохунько О.Д., Гаврилова Н.Є., Сабіров О.С. ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	290
60.	Мунтян В.С., Попрощаєв О.В., Джерелій В.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	293
61.	Напалкова Т., Мілкіна О. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	300
62.	Оксьом П.М., Бережна Л.І., Янченко А.М. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПОМИЛОК ГРАВЦІВ ПРИ ВІДБОРІ М'ЯЧА ОДИН НА ОДИН В ІГРАХ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ	304
63.	Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	308
64.	Поліщук В.В. ЗНАЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ СПОРУД У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	313
65.	Поліщук В.В., Лой Б.І. ФУНКЦІОНУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	316
66.	Потужний О.В., Поліщук В.В., Кузькова М.В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	320
67.	Приймак С.Г., Рябченко В.Г., Ткаченко І.В. ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	324
68.	Приймаков О.О., Степень-Слодковська М., Мазурок Н.С. ЛІЗЕК А.А. BUDOWA SOMATYCZNĄ A POZIOM SPORTOWY ZAWODNIKÓW KADRY NARODOWEJ SENIORÓW POLSKI W SKOKU O TYCZCE	328
69.	Радіонова О.Л., Логвінова Я.О. ГОТОВНІСТЬ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	333
70.	Радзієвський В.П., Афанасьєв А.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	337
71.	Рибалко Л.М. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	343
72.	Рімар Ю.І., Дуднік Ю.І., Данильченко С.І. ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФІЗЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСУ В СЕРЕДИНІ ЕКСПЕРИМЕНТУ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»	347
73.	Россоха Г.В., Вдовенко Н.В., Осипенко Г.А. ТЕСТОСТЕРОН ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТІ	351
74.	Сергата Н.С., Сергатию М.О., Кий О.Г. РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	357
75.	Сироватко З.В., Єфременко В. М., Міщук Д. М. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	361
76.	Сичов С.О., Сиротинська О.К. ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ЄДИНОБОРСТВ	365

імунітет, сприяє ураженню печінки, тому захворюваність на гепатити у спортсменів вища, ніж у середньому в суспільстві [10].

Висновки. Інтенсивні навантаження у спорті вищих досягнень, орієнтовані на отримання рекордних результатів, пред'являють пограничні вимоги до функціональних систем організму людини. Адаптаційні резерви мають певні межі, зумовлені генетичними факторами та особистісними особливостями інфраструктури механізмів керування організмом людини. Значна патогенетична роль у розвитку небезпечних для життя станів у професійному спорті відводиться психоемоційному стресу. Спорт вищих досягнень є джерелом професійних ризиків, що ведуть до порушення працездатності, зниження якості життя, а найчастіше до інвалідності та смерті, що зумовлює необхідність детального індивідуалізованого вивчення причин та патогенезу хвороби та травм спортсменів. На підставі такої індивідуалізації важливим є нормування спортивних навантажень та розробка профілактичних та відновлювальних заходів.

Список використаних джерел

1. Власов А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность). Гомель, 2001. 80 с.
2. Гуськов С. И., Платонов В. Н. Профессиональный спорт. Киев, 2000. 391 с.
3. Калиева Ш. С. Профилактика несчастных случаев в профессиональном спорте. Ташкент, 2013. 134 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва, 2001. 334 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев, 2004. 808 с.
6. Скворцов А. А. Причинение вреда жизни и здоровью при занятиях спортом. Проблемы уголовно-правовой квалификации. Минск, 2006. 110 с.
7. Смоленский А.В., Любина Б.Г. Внезапная смерть в спорте: мифы и реальность. Теория и практика физической культуры. Москва, 2002. №10. С. 39–42.
8. Фудин Н.А., Хадарцев А.А. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта высших достижений. Вестник новых медицинских технологий. Москва, 2010. № 1. С. 149–150.
9. Brines M.L. The therapeutic potential of erythropoiesis-stimulating agents for tissue protection: a tale of two receptors. *Blood Purif.* 2010. Vol. 29, № 2. P. 86–92.
10. Thiel A., Mayer J., Digel H. Gesundheit und Spitzensport (Здоровье и профессиональный спорт). *Sozialwissenschaftliche Analysen.* Schorndorf: Hofmann, 2010. P. 34.

References

1. Vlasov A. (2001). Chrezvychainue proisshestviy i neschasnye slychai v sporte (prichinno-sledstvennyye svyazi, klassifikatsiyi, otvetstvennost). [Emergencies and accidents in sports (causal relationships, classification, responsibility)]. Gomel, Belarus. 80.
2. Gyskov S.I., Platonov V.N. (2000). Professionalnyi sport. [Professional sports]. Kyiv, Ukraine, 391.
3. Kalieva Sh. S. (2013). Profilaktika neschasnykh slychae v professionalnom sporte. [Prevention of accidents in professional sports]. Tashkent, Uzbekistan. 134.
4. Matveev L.P. (2001). Obchshai teoriy sporta i ee prikladnye aspekty. [General theory of sports and its applied aspects]. Moskva, Russia. 334.
5. Platonov V.N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obchshay teoriy i eiy prakticheskoe prilozhenie [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Kyiv, Ukraine. 808.
6. Skvorshov A.A. (2006). Prichinenie vreda zhyzyi i zdorobu pri zaniytiykh sportom. Problemy ugolovno-pravovoykvalifikatsii. [Causing harm to life and health when playing sports. Problems of criminal law qualification]. Minsk, Belarus. 110.
7. Smolenskiy A.V., Lybina B.G. (2002). Vnezhapnai smert v sporte: mify i realnost. [Sudden death in sports: myths and reality]. *Teoriya i praktyka fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education*, 10, 39–42.
8. Fudin N.A., Hadaptsev A.A. (2010). Mediko-biologicheskoe obespechenie fizicheskoi kultury i sporta vysshyyh dostizhenii. [Medical and biological support of physical culture and sports of the highest achievements]. *Vestnik novyyh meditsinskhn tehnologiy – Bulletin of new medical technologies*, 1, 149–150.
9. Brines M.L. (2010). The therapeutic potential of erythropoiesis-stimulating agents for tissue protection: a tale of two receptors. *Blood Purif.* Vol. 29, 2, 86–92.
10. Thiel A., Mayer J., Digel H. Gesundheit und Spitzensport (Здоровье и профессиональный спорт). *Sozialwissenschaftliche Analysen.* Schorndorf: Hofmann, 2010. 34.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).75

УДК 378.147:796.011.3

Сироватко З. В.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-5752-9445

Єфременко В. М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-7723-5161

Міщук Д. М.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0001-5920-9421

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Мета роботи: розкрити особливості використання інноваційних підходів під час занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. **Методологія:** було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити сучасні інновації, які використовують на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах. **Наукова новизна:** доведено, що використання інноваційних підходів на заняттях з фізичного виховання під час дистанційного навчання позитивно впливає на рухову активність студентів, а, методи, що використовуються на заняттях з фізичного виховання, де потрібно виконання практичної роботи безпосередньо студентом (техніка спортивних ігор, циклічних видів спорту тощо), мотивують студентів до виконання фізичних вправ і є ефективними при дистанційному навчанні. **Висновки:** таким чином, в результаті аналізу літературних джерел та практичного досвіду фахівців у сфері фізичної культури і спорту виявлено, що використання інноваційних підходів під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання позитивно впливають на рухову активність студентів та мотивацію до фізичного виховання. В науковій статті представлено сучасну характеристику та досвід використання інноваційних освітніх технологій в фізичному вихованні студентів. Розкрито організаційно-методичні особливості використання інтерактивних методів навчання для формування знань студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Визначено, що під час комбінованого навчання ефективним є використання та впровадження сучасних форм організації рухової активності в позааудиторний час, тобто, різноманітні проведення спортивних майстер-класів, фізкультурно-оздоровчих квестів тренінгів, челенджів, флеш-мобів, марафонів, батл-фестів для студентів різних спеціальностей з урахуванням вимог майбутньої професії.

Ключові слова: рухова активність, студенти, інноваційні підходи, фізичне виховання, мотивація

Syrovatko Z., Yefremenko V., Mishchuk D. Use of innovative approaches in physical education of students.

The purpose of the work: to reveal the peculiarities of the use of innovative approaches during physical education classes in the conditions of distance learning. **Methodology:** theoretical research methods were used, in particular, analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which made it possible to study modern innovations that are used in physical education classes in institutions of higher education in the conditions. **Scientific novelty:** it has been proven that the use of innovative approaches in physical education classes during distance learning has a positive effect on the motor activity of students, and the methods used in physical education classes, which require the student to perform practical work directly (techniques of sports games, cyclic types of sports, etc.), motivate students to perform physical exercises and are effective in distance learning. **Conclusions:** thus, as a result of the analysis of literary sources and the practical experience of specialists in the field of physical culture and sports, it was found that the use of innovative approaches during online physical education classes have a positive effect on the motor activity of students and motivation for physical education. The scientific article presents the modern characteristics and experience of using innovative educational technologies in the physical education of students. The organizational and methodological features of the use of interactive learning methods for the formation of students' knowledge of the discipline "Physical Education" in higher education institutions are revealed. It was determined that during combined training, it is effective to use and implement modern forms of organizing motor activity outside classroom time, i.e., various sports master classes, physical culture and health quests, trainings, challenges, flash mobs, marathons, battle fests for students of various specialties taking into account the requirements of the future profession.

Key words: motor activity, students, innovative approaches, physical education, motivation.

Постановка проблеми. Соціально-політичні зміни, що відбуваються в умовах інтеграції України в європейський освітній простір, стосуються усіх сторін суспільного буття. Ключову роль у цьому процесі відіграє модернізація системи вищої освіти з усіма її компонентами. Вища освіта в Україні спрямована на забезпечення фундаментальної наукової, загальнокультурної, практичної

підготовки фахівців, які мають визначати темпи і рівень науково-технічного, економічного і соціально-культурного прогресу, а також на формування інтелектуального потенціалу нації та всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства. Освіта має стати могутнім фактором розвитку духовної культури українського народу, засобом відтворення продуктивних сил України [1]. Невід'ємною складовою якісної підготовки майбутніх фахівців до ефективної праці є система фізичного виховання, що реалізується в закладах вищої освіти.

Проблема збереження здоров'я сучасної молоді останнім часом стає все більш актуальною. Адже, рівень здоров'я студентів із роками погіршується, збільшується кількість дітей, які звільнені від занять з фізичного виховання. Та й багато хто просто не бачить інтересу в даному предметі. Тому для фахівців з фізичного виховання стає все більш актуальним вводити нові методики занять, методів оцінювання, інноваційних підходів, щоб мотивувати студентів до активних занять з фізичного виховання. З цього випливає, що одним із пріоритетних завдань викладачів з фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Вирішуючи це завдання, важлива роль відводиться використанню сучасних інновацій та видів рухової активності, наприклад, фітнес, аеробіка; застосування нетрадиційних неспецифічних оздоровчих засобів, таких як релаксації, дихальні вправи [3]. Нинішні форми фізичного виховання є застарілими, і мають знецінені цінності. У сучасному світі інноваційні технології стають дедалі більшими популярними і набувають все більшого значення. Вони поступово входять у різні сфери науки, культури, освіти.

Якщо студент навмисно і систематично не займається фізичними вправами самостійно, це означає, що будь-які негативні наслідки відсутності рухової активності на організмі, що розвивається, безумовно, негативно вплинуть на його фізичне, розумове, сексуальне дозрівання та здоров'я в загалом. Цього можна уникнути лише шляхом включення оптимальної рухової активності у свій режим дня за допомогою використання сучасних інноваційних підходів. Адже, оптимальний режим рухової активності – це провідний вроджений фактор як фізичного, так і психічного розвитку людини а, отже, його здоров'я [5].

Аналіз літературних джерел. Проблемами інформатизації освіти активно займаються, як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, В. Осадчий, Т. Коваль, П. Самойленко, О. Спирін, Б. Шевель, В. Ю. Биков [1], Я. В. Булахова, О. М. Бондаренко, В. Ф. Заболотний [2], Г. О. Козлакова [5], О. А. Міщенко, О. П. Пінчук, О. В. Шестопал, І. В. Роберт, В. Ю. Волков, А. М. Доронін, А. С. Ровний та інші [6, 7]. В останні роки на тлі пандемії в освітній процес в закладах вищої освіти все більше запроваджують дистанційну форму навчання, що негативно впливає на рівень рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану (Є.А. Захаріна, О.Т. Кузнєцова та ін.). Ситуацію погіршує ще й те, що дистанційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів до систематичних занять фізичними вправами. Істотну роль у підвищенні мотивації до використання засобів фізичної культури у закладах вищої освіти є можливість вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Інноваційні підходи в навчанні це застосування нових, сучасних методик викладання, нові способи організації занять, нововведення в організації змісту освіти, методи оцінювання освітнього результату.

Елементи інноваційних підходів можна розділити на традиційні та нетрадиційні. Традиційні інноваційні технології, що використовуються на заняттях з фізичного виховання це є здоров'язберігаючі технології, які передбачають наступне:

- фізичні навантаження мають бути дозовані з урахуванням фізичного навантаження розвитку всіх студентів, і навіть їх групи здоров'я;
- повинен здійснюватися суворий контроль температурного режиму, вентиляції приміщення спортивного залу;
- необхідне здійснення перевірки та контролю стану спортивного обладнання та інвентарю, своєчасний їх ремонт;
- здійснення контролю за змінною спортивною формою;
- застосування спеціальних вправ для профілактики та корекцій постави, зору;
- використання методики, яка включає чергування інтенсивності та релаксації в навчанні;
- проведення вологого прибирання спортивної зали [6].

Розвиток суспільства не стоїть на місці і сьогодні виникає потреба використання нових інформаційно-комунікативних технологій у різних сферах життєдіяльності людини. В в тому числі і сучасна вища школа не повинна відставати від вимог, які диктує нам час, а це означає, що сучасний викладач має використовувати інформаційно-комунікативні технології у своїй практиці, адже пріоритетним завданням закладів вищої освіти є виховання нового покоління грамотних, фізично-розвинених громадян. А так, як ми живемо у віці інформаційних технологій, і викладачам необхідно йти в ногу з часом, тому у своїй роботі він може використовувати різні програми для підрахунку результатів; комп'ютерне тестування. Також викладач може створити власний сайт, з метою поширення свого досвіду, наочності до занять з фізичного виховання, пошуку інформації для методичної роботи, дослідницької роботи, проектної діяльності [7].

Полегшити процес навчання технічно складних видів спорту, таких як волейбол, баскетбол на заняттях з фізичного виховання дозволяє використання інтерактивних дошок. При роботі з дошкою викладач може розбити певний технічний прийом на слайди і показати їх з тією швидкістю, з якою це необхідно для розуміння. При необхідності є можливість зупинитися на якому-небудь слайді для більш детального вивчення. За допомогою спеціального маркера на дошці під час показів слайдів можуть малюватись стрілками напрямку руху ніг, рук, тулуба. Також за допомогою маркера та стрілок можна припустити політ м'яча, наприклад, при неправильній роботі рук та ніг. Подібний метод навчання технічним діям та прийомам є досить ефективним, також він наочний і завдяки цьому, безумовно, подобається студентам, особливо під час дистанційного навчання [6].

Якщо розглядати технології змагання, то хотілося б відзначити, що вони дозволяють студентам повною мірою проявити себе у особистому першості. Також це сприяє продуктивній роботі у команді. Одним із особливостей занять з фізичного виховання є змагальна діяльність. Після вивчення кожної теми можливе проведення саме таких занять-змагань. Як судді можуть бути задіяні звільнені від занять з фізичного виховання студенти.

Можливість використання ігрових технологій надається майже на кожному занятті. Вони можуть бути використані наприкінці кожного заняття у формі навчальної гри. На основі таких ігор, як волейбол, баскетбол та багато інших, а також різноманітних рухливих ігор, і чим різноманітніші ці ігри, тим вищий інтерес та мотивація у студентів до занять з фізичного виховання.

Важливим інноваційним підходом є технологія рівневої диференціації, яка передбачає проведення різнорівневого тестування фізичної підготовленості студентської молоді. Сюди можна віднести і технологію роздільного навчання.

Оздоровчі дихальні технології, наприклад, гімнастика Стрільникової, дихальні вправи за методикою Бутейко. В основі підходу дихальної гімнастики Стрільникової лежить поєднання короткого різкого вдиху носом і рухів тіла, при яких стискаються дихальні м'язи та грудна клітка.

Наступною нетрадиційною інноваційною технологією, що використовується на заняттях з фізичного виховання є скандинавська ходьба. Така технологія особливо актуальна для дітей з ослабленим здоров'ям.

Давнє китайське мистецтво саморегуляції під назвою Цигун також можна віднести до нетрадиційних інноваційних технологій. Вправи поділяються на три класи за способом виконання:

1) статичні (іноді їх називають тихими чи спокійними);

2) динамічні (тобто рухливі);

3) статико-динамічні (полягає в комбінації нерухомих поз і рухів). Роль цих вправ полягає в регулюванні тіла, дихання, свідомості або їх комбінації [7].

Пілатес – система фізичних вправ, розроблена Йозефом Пілатесом на початку ХХ століття для реабілітації людей після травм. В даний час даний комплекс вправ активно використовується на заняттях з фізичного виховання. Пілатес здатний розвивати гнучкість і силу певних груп м'язів. Також може бути корисний для людей, які зазнали травми хребта.

Виділяються також фітнес технології, наприклад, стрейчінг, аква-аеробіка, степ-аеробіка, слайд, бодібілдинг.

Стретчинг – це підвид фітнесу, який є комплексом вправ, що сприяють розтяжці м'язів, а також зв'язок тіла.

Аквааеробіка – це гімнастика, яка виконується у воді під ритмічну музику. Наразі є велика кількість закладів вищої освіти, оснащених басейном, це пов'язано з необхідністю підвищення значущості фізичного виховання серед студентської молоді, зміцнення здоров'я [2].

Східні практики також можна вважати нетрадиційною інноваційною технологією, яка використовується на заняттях з фізичного виховання. Це може бути йога, тайцзіцюань. Також окремо хотілося б виділити технологію портфоліо. Мета полягає у придбанні студентами певного досвіду з накопичення, систематизації та подання результатів та досягнень на предмет «Фізична виховання». За допомогою створення та ведення портфоліо буде відстежуватися динаміка показників фізичної підготовленості для створення ситуації успіху, підвищення самооцінки, розвиток пізнавальних інтересів на предмет «фізичне виховання».

Висновки. Таким чином, функціональною необхідністю викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти є інновації у системі фізичного виховання студентів. Використання інноваційних підходів та технологій у фізичному вихованні полягає у творчому підході до педагогічного процесу, метою якого є підвищення інтересу та мотивації до занять фізичного виховання, покращення рівня стану здоров'я. Це, мабуть, і є головна мета, якої необхідно прагнути, вирішуючи завдання підвищення рівня процесу навчання задля збереження здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Балбенко С. Ю. Виховання в студентів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання дітей і молоді*. К., 2008. 402 с.

2. Заболотний В. Ф. Дидактичні засади застосування мультимедіа у формуванні методичної компетентності майбутніх учителів фізики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізика)». Київ. 2010. 38 с.
3. Інформаційні технології в освіті та формування інформаційного суспільства інформаційні технології в освіті. 2010. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : Навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер». 2011. 220 с.
5. Козлакова Г. О. Теоретичні і методичні основи застосування інформаційних технологій у вищій технічній освіті: Монографія. К. : ІЗМН. ВІПОЛ. 1997. 180 с.
6. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Карпат*. 2019. Випуск № 21. С. 78-82.
7. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. 2019. Випуск 3 К (110) 19. С. 484-487.

Reference

1. Balbenko S. Yu. (2008). Education for students of interest to physical education. *Physical education of children and youth*. Kyiv, Ukraine. 402.
2. Zabolotny V. (2010). Didactic principles of multimedia application in the formation of methodological competence of future physics teachers: *Abstract of Doctoral thesis*: 13.00.02. Kyiv, Ukraine. 38.
3. Information technology in education and the formation of the information society. *Information technology in education*. 2010. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Kademiya M. Yu. (2011). Information and communication technologies in the educational process: Textbook. Vinnytsia : Planer LLC. 220.
5. Kozlakova G. (1997). Theoretical and methodical bases of application of information technologies in higher technical education : Monograph. K.: IZMH. VIPOL. 180.
6. Redkina M. (2019). Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Mountain School of the Carpathians*, 21. 78-82.
7. Redkina M. (2019). Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education. *Scientific journal of NPU Dragomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works*, 3 K (110) 19, 484-487.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).76

УДК 615. 825: 616

Сичов С.О.

доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-8428-5116

Сиротинська О.К.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0003-0371-1601

ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розглянуті питання використання ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств. **Метою** роботи було обґрунтування ефективності ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств. **Методами** дослідження був аналіз літературних джерел, ерготерапевтичне спостереження, анкетування і бесіди зі спортсменами силових єдиноборств, які мають або мали проблеми серцево-судинної системи, аналіз отриманих результатів. **Новизна дослідження** полягала в обґрунтуванні ефективності ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств. Були визначені причини патологічних і передпатологічних змін в стані серцево-судинної системи у спортсменів в процесі тренувальної і змагальної діяльності. До них відносяться надмірні фізичні навантаження, змагальні стреси, зловживання фармакологічними засобами, не знання елементарних правил самоконтролю функціонального стану, планування навантаження та відновлення після тренувального і змагального процесів. Для запобігання