

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 (133) 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.

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 3 (133) 21. – с.143

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 3 (133) 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 3 (133) 21. – s. 143

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

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

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

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3 (133) 2021

1. Kocha Inna, Mykola Halaidiuk, Alla Heta, Vasyll Sharodi, Olha Kravchenko, Olga Dudash. A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN: RETROSPECTIVE ANALYSIS.....	8
2. Анікіна І. В., Оніщук І. І., Преснер Р. Б., Осипчук О. В., Турчин А. І., Поченюк Я. В. ПРОБЛЕМИ ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У КОНТЕКСТІ ПОШУКУ НОВОЇ МОДЕЛІ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ.....	15
3. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. ШЕЙПІНГ І ЙОГО ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	21
4. Вржесневська Г. І., Вржесневський І. І., Лукашова І. В., Ракитіна Т. І. СВІДОМЕ ТА НЕСВІДОМЕ У ПРОБЛЕМНОМУ ПРОСТОРІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	24
5. Гулбані Р. Ш. «САМОМАССАЖ, ЯК ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЗАСІБ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ».....	29
6. Демченко І. І., Максимчук Б. А., Бабій І. В., Шкраб'юк В. С., Максимченко В. І., Родигіна В. П. ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПАРАДИГМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	32
7. Дмитренко С. М., Герасимишин В. П., Хоронжевський Л. Є., Чуйко Ю. А. ЦІЛЕСПРЯМОВАНИЙ РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	39
8. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л., Антонюк А. Е. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З АКЦЕНТОМ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ.....	43
9. Єфременко А. М., Шутєєв В. В., Ленська О. В., Шутєєва Т. М., Крайник Я. Б. ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	46
10. Ільницька Г. С., Клименченко В. Г., Коноваленко О. К. РЕАЛІЗАЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	49
11. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В. О. СТАВЛЕННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ ZUMBA.....	54
12. Козлова Т. Г., Бойко Г. Л. МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ.....	58
13. Корзан Т. І., Смірнова Л. М., Павлось Г. В., Зелікова Т. І. КОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ НА СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СТУДЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАСОБАМИ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	61
14. Костюченко М. А., Ткаченко І. В., Рябченко В. Г., Донець І. О. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ І ЇХНЄ РІШЕННЯ.....	65
15. Котко Д. М., Гончарук Н., Шевцов С. М., Левон М. М., Оксамитна Л. Ф., Пуτρο Л. М. ЗМІНИ ДЕЯКИХ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	68
16. Максимчук Б. А., Лисюк С. П., Вишнівська Н. В., Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г., Лисогор Л. П., Сергєєва В. Ф. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРИОРИТЕТНОСТІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВИ.....	73
17. Максимчук Б. А., Кахіані Ю. В., Кевпанич В. В., Звонар В. В., Петрушко М. І., Джуган Л. М. ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: СТРУКТУРНО-КОМПОНЕНТНИЙ АНАЛІЗ.....	80
18. Оніщук І. І., Петрова А. І., Тонконог Н. І., Партико Н. В., Кочмар Д. А., Ванівська О. М. РОЗВИТОК ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У КОНТЕКСТІ СТРАТЕГІЧНИХ ДОКУМЕНТІВ РАДИ ЄВРОПИ..	88
19. Павлова Ю. О., Андрес А. С., Дух Т. І., Крижановський В. О., Швець В. Л. СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ.....	95
20. Петренко О. П., Торкіна А. О. ВИКОРИСТАННЯ ВІДЕОЗАПИСІВ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ.....	101
21. Рибачок Р. О., Проценко А. А., Суханова Г. П. АКТУАЛЬНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-БОКСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	105
22. Рубан Л. А., Місюра В. Б. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ В РЕЗИДУАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ.....	112
23. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. КОМПЛЕКС ЗАСОБІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	116
24. Томчук Л. А. РОЛЬ МЕНЮ В РЕЖИМЕ ДНЯ СПОРТСМЕНОВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	119
25. Топорков О. М., Котляр С. М. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	124
26. Фотинюк В. Г. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ.....	128
27. Хіміч І. Ю., Парахонько В. М. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	132
28. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Сорокіна Н. О., Лісчишин Г. В. ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	135
29. Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Склярова Н. А. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ЕПІДЕМІОЛОГО – ІМУНОЛОГІЧНОЇ ОЦІНКИ СТАНУ АДАПТИВНОГО ІМУНІТЕТУ У СПОРТСМЕНІВ ДО ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ВІРУСНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗА УМОВ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ COVID – 19 ТА ВИСОКИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	138

Хімич І. Ю.
к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання
Парахонько В. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито особливості використання інноваційних технологій на заняттях з плавання студентів закладів вищої освіти. Виявлено, що освоєння великої кількості плавальних рухів одночасно всіма способами плавання спочатку полеглих, потім спортивних і елементів прикладного плавання дозволяє вже на початковому етапі вибрати спочатку найлегший спосіб і поступово переходити до складного. Завдяки цьому скорочується тривалість усього періоду освоєння техніки плавання. Встановлено, що використання інноваційних технологій при навчанні плаванню студентів сприяє формуванню у них потреби в здоровому способі життя, підвищенню рівня їхньої підготовленості і функціональних можливостей організму.

Ключові слова: студенти, здоров'я, плавання, фізична підготовленість, інноваційні технології.

Khimich I., Parakhonko V. Features of using innovative technologies in swimming classes of students of higher education institutions. The article reveals the peculiarities of the use of innovative technologies in swimming lessons for students of higher education institutions. It is found that the development of a large number of swimming movements simultaneously by all methods of swimming first light, then sports and elements of applied swimming allows at the initial stage to choose the easiest way first and gradually move to complex. This reduces the duration of the entire period of development of swimming techniques. It is established that the use of innovative technologies in teaching swimming to students contributes to the formation of their need for a healthy lifestyle, increase their level of preparedness and functionality of the body.

Analysis of swimming programs used in higher education institutions shows that classes are usually built according to the traditional method with the parallel development of two similar in structure methods of rabbit on the chest and rabbit on the back. At the same time, the peculiarities of sex and age, interests, motives and needs of students, as well as individual features and tendencies to master a certain type of motor activity are not sufficiently taken into account. The organization of swimming lessons with young students in the mode of training, taking into account the above features, can significantly affect the formation of their need for a healthy lifestyle, health and prevent further deterioration.

Key words: students, health, swimming, physical fitness, innovative technologies.

Постановка проблеми. На даний момент одним із головних утворень молодіжної політики в країні є формування в студентської молоді відповідальності до свого здоров'я та потреби у здоровому образі життя. Студенти представляють собою основний кадровий резерв нашої країни. Тому одним із головних завдань закладів вищої освіти є підготовка фізично здорових фахівців, здатних до активної життєвої позиції.

Разом з тим, аналіз літературних джерел показує, що за час навчання в закладах вищої освіти здоров'я студентів не тільки не покращується, але і має тенденцію до погіршення, що призводить до збільшення кількості студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи. При цьому основними формами захворювань, що визначають відхилення в стані здоров'я і направлення студентів в СМГ є: хвороби опорно-рухового апарату, хвороби органів зору, хвороби нервової. Крім того, виявлено тенденцію погіршення стану здоров'я студентів за період навчання з I по IV курс. Серед студентів IV курсу ростуть показники захворюваності за рахунок хвороб серцево-судинної системи, хронічних хвороб органів травлення, хвороб органів зору та опорно-рухового апарату [1, 4].

Разом з тим організовані заняття з фізичного виховання можуть суттєво поліпшити як показники фізичного розвитку та функціонального стану різних органів і систем, так і психофізіологічні можливості організму.

У зв'язку з цим, плавання є унікальним засобом фізичного виховання, які мають помірні навантаження, а також життєзберігаючих навичок. Плавання надає загартовування, гігієнічний, оздоровчий і лікувальний вплив на організм людини [2, 3].

Аналіз програм з плавання, що використовуються в закладах вищої освіти свідчить про те, що заняття, як правило, будуються за традиційною методикою з паралельним освоєнням двох схожих за структурою способів кроля на грудях і кроля на спині. При цьому недостатньо враховуються особливості статі та віку, інтереси, мотиви і потреби студентів, а також індивідуальні особливості і схильності до освоєння певного виду рухової діяльності. Організація занять плаванням зі студентською молоддю в режимі навчальних занять з урахуванням перерахованих вище особливостей, може істотно

вплинути на формування у них потреби в здоровому способі життя, на стан здоров'я і запобігти подальшому його погіршенню.

Таким чином, виникає необхідність пошуку нових, більш ефективних форм цілеспрямованого підходу в питаннях профілактики та зміцнення здоров'я студентської молоді у закладах вищої освіти засобами плавання.

Аналіз літературних джерел. Враховуючи низький рівень мотивації у студентів до занять фізичними вправами, збільшення захворюваності та зміни статусу фізичного виховання у закладах вищої освіти існує необхідність посилення занять з плавання на основі використання сучасних інноваційних технологій [5]. За даними зарубіжних і вітчизняних вчених, фізичні вправи в воді покращують роботу кардіореспіраторної системи організму, прискорюють обмін речовин, характеризуються високою енергетичною потужністю фізичних навантажень, розвантажують опорно-руховий апарат, загартовують та підвищують імунітет (Debbie Lawrence) [7].

За даними В. Л. Волкова плавання забезпечує формування у студентів життєво-необхідних рухових умінь та навичок, можливість використання різних стилів плавання, підвідних та підготовчих вправ, додаткових технічних засобів для розвитку психофізичних якостей [3].

Науковцями доведено [4], що в сучасній молоді переважає малорухливий спосіб життя, і як наслідок, спостерігається таке явище як гіподинамія, статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що призводить до різноманітних деформацій хребта, зниження функціонування систем дихання і кровообігу, уповільнення обмінних процесів в організмі. Водночас студентів потрібно високий рівень розумової працездатності, витримувати дію сильних психологічних подразників, вміти концентрувати та швидко переключати увагу, зберігати впродовж дня оптимальний емоційний тонус. Таким чином, актуальним постає питання впровадження інноваційних технологій на заняттях з плавання для покращення мотивації, підвищення рухової активності, психоемоційного стану студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи стрімкий розвиток науково-технічного прогресу і погіршення стану здоров'я студентської молоді, а також зниження рівня мотивацію до занять з фізичного виховання, головним завданням нашого дослідження є вивчення впливу інноваційних методичних підходів при навчанні плавання на показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціональні показники: частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легень.

З метою вивчення стану здоров'я студентської молоді та їх фізкультурно-спортивних пріоритетів, нами було проведено анкетування. Найкориснішим для здоров'я видом спорту 83,5% юнаків вважають плавання, 9,1% - біг і 7,4% - заняття лижним спортом. Виявлено, що 57,2% опитаних відносяться до основної медичної групи, 14,6% - до підготовчої та 28,2% - до спеціальної медичної групи.

Безпосередньо перед початком занять в басейні зі студентами була проведена вступна лекція, в якій був зроблений акцент на вплив занять плаванням на організм людини, визначене оздоровче його значення, про різні способи плавання, в тому числі і прикладного, правилах поведінки в басейні.

При навчанні плавання використовувалася одночасна методика, яка передбачала одночасне освоєння всіх способів плавання спочатку з елементами, починаючи з рухів руками, потім оволодіння плаванням різними полегшеними способами, після чого - усіма спортивними способами в повній координації. Велика кількість використовуваних плавальних рухів на початковому періоді навчання дозволяє кожному вибрати найбільш зручний для себе спосіб плавання. Такий підхід дозволяє істотно скоротити час освоєння досвіду плавання навіть студентам з відхиленнями в стані здоров'я.

Поряд з загально-розвивальними і спеціальними вправами, розучували зі студентами спочатку на суші, а потім у воді, в заняттях використовувалася

велика кількість дихальних вправ, в тому числі і після пропливання різних відрізків [7, с. 8]. Це дозволяє не допускати перевантаження, перевтоми, а сприяє ефективному відновленню функціональних систем організму. При навчанні за даною методикою було передбачено також освоєння студентами елементів прикладного плавання: плавання на боці, брасу на спині, пірнання в довжину і глибину, надання допомоги потопачим, транспортування «втомлених» на воді і різних предметів, використання підручних і допоміжних засобів, основ правильної поведінки в воді при виникненні різних екстремальних і складних ситуацій.

Протягом усіх занять у студентів вимірювалася ЧСС перед заняттям, після підготовчої частини, в основній частині, після закінчення заняття і в відновлювальному періоді після заняття.

На сучасному етапі інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, оскільки дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. Варто звернути увагу на те, що проблема вдосконалення процесу фізичного виховання зумовлена багатьма чинниками, і, на жаль, одним із головних є погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді.

Тому впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання, зокрема, плавання є досить актуальним. Оскільки плавання - унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку

людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості.

Крім того, психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості.

Висновки. Таким чином, використання інноваційних технологій при навчанні плавання студентів в системі фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє не тільки підвищенню функціональних можливостей організму, але також і підвищенню рівня фізичної підготовленості. Всі студенти, які не вміють плавати, освоїли плавання різними способами: полегшеними, спортивними, елементами прикладного плавання. При цьому всі студенти справлялися з пропонованим навантаженням, про що свідчать показники ЧСС як під час занять, так і у відновлювальному періоді після занять.

Література

1. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Бублей Тетяна Анатоліївна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 19 с.
2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 81 с. 9.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
4. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Ж. Г. Дьоміна. – Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 22 с.
5. Кручевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Кручевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій, О. О. Садовський // «Молодий вчений». № 4.2 (56.2). – 2018. – С. 24-29.
6. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6.
7. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Vincente Banachelo. Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia, 1995.-30 p.

Reference

1. Bubley T. A. (2018) Methodology of differential education of physicists has the right of the main school scholars with health outcomes: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 "Theory and technique of navchannya (physical culture, bases of health)" / Bubley Tetyana Anatoliyivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. – Kiev, 19 p.
2. Volkov V.L. (2004) Fundamentals of professional and applied training of student youth: navch. posibnik / V.L. Volkov. - K: Knowledge of Ukraine, 81 p.
3. Dubogay O.D. (1995) Methodology of physical education of students who lead health behind the camp to a special medical group: the head master. / O.D. Dubogay, V.I. Zavatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstyrya, - 220 p.
4. Domina Zh. G. (2010) Technique of navchannya has the right to coordinate the directing of the music teachers in the process of physical communication: author. dis. Cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Zh. G. Domina. – Kiev: NPU imeni M.P. Dragomanova, - 22 p.
5. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagii O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018)// "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2).- S. 24-29.
6. Tymoshenko O. (2016) Yak modernizuvati the national system of physical wickedness? Happy Holy Week / O. Tymoshenko, J. Domina // Osvita: all Ukrainian. thunder-polit. tizh. - 2016. - No. 15 (April 13-20). - S. 6; Osvita. - No. 21/22 (25 grass-1 worm). - S. 6.
7. Lawrence D. (1999)The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Vincente Banachelo (1995). Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia.-30 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).28
УДК 613.7:004.55

Хуртенко О.В.¹

кандидат психологічних наук, доцент

Дмитренко С.М.¹

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

¹ Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Сорокіна Н.О.²

викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК

Лісчишин Г.В.²

викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК

² Вінницький національний медичний університет імені М. Пирогова

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті систематизовано дані щодо використання найбільш популярних мобільних додатків призначених для підвищення рівня мотивації студентської молоді. Нами проведено анкетне опитування метою якого було визначити мотиви використання сучасних мобільних додатків студентами різних вікових груп. Так, використання мобільних гаджетів і додатків до них підвищує мотивацію до занять фізичною культурою, стимулює зацікавленість молоді до власного здоров'я. Усі додатки направлені на ведення здорового способу життя, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Більше всього молодь використовує мобільні додатки в таких напрямках: загальнофізична підготовка; ходьба, біг; силові тренування; контроль фізичної підготовленості; правильне харчування; водний баланс. Мобільні додатки допомагають дотримуватись розкладу, плану і режиму тренувань, урізноманітнюють щоденні заняття та допомагають контролювати водний баланс і підбір продуктів.

Ключові слова: мобільні додатки, здоровий спосіб життя, рухова активність.

Khurtenko O.V., Dmitrenko S.M., Sorokina N.O., Lyshyshyn G.V. Using mobile applications as one of the means of a healthy lifestyle. The article systematizes data on the use of the most popular mobile applications designed to increase the level of motivation of student youth. We analyzed Internet resources in order to analyze the features and benefits of free and paid mobile applications that are available for gadgets on the operating system iOS and Android. We conducted a questionnaire which aimed to determine the motives for the use of modern mobile applications by students of different ages. Thus, the use of mobile gadgets and applications to them increases the motivation to exercise, stimulates young people's interest in their own health. All applications are aimed at leading a healthy lifestyle, improving health, improving physical fitness and increasing motivation to exercise. Most young people use mobile applications in the following areas: general physical training; walking, running; strength training; control of physical fitness; proper nutrition; water balance. Among the motives of young people for the use of mobile applications in the process of physical culture and health classes are identified: figure correction, lack of time to visit the gym. Mobile applications help to adhere to the schedule, plan and mode of training, diversify daily activities and help control water balance and product selection.

Key words: mobile applications, healthy lifestyle, physical activity.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогоднішній день однією з основних задач збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності є залучення молоді до регулярних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

З популяризацією та розвитком фітнес-індустрії вирішення проблеми залучення молоді до занять фізичною активністю бути знайдено в можливостях використання мобільних додатків реєстрації та контролю рухової активності [1, 4, 7].

В останні роки, як вказують соціологічні опитування, молодь прагне вести здоровий спосіб життя, почали правильно харчуватися і займатися спортом, оскільки у переважній більшості люди бажають виглядати добре не тільки прямо зараз, але й бути енергійним в похилому віці [5, 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Плеяда авторів [1, 3, 8] вказують, що на сьогоднішній день найбільш популярними фітнес-технологіями на основі мобільних додатків є: базова аеробіка, силова аеробіка з використанням різних обтяжень, пілатес, фітнес-йога, калланетика, а також набирають велику популярність технології кроссфіт, представлені у мобільних додатках.

Згідно з численними дослідженнями [6, 9, 10] з популяризацією та розвитком фітнес індустрії вирішення проблеми залучення молоді до занять руховою активністю може бути знайдена в можливостях використання різних сучасних мобільних додатків.

Як наголошено в роботах авторів [1, 2, 4, 7] використання мобільних гаджетів і додатків до них підвищує мотивацію до занять фізичною культурою, стимулює їх особисту зацікавленість до власного здоров'я.

Мета дослідження – дослідити перспективи використання мобільних додатків у повсякденному житті.

Завдання дослідження передбачали :

1. Проаналізувати функції та переваги мобільних додатків призначених для підвищення рівня мотивації.
2. Визначити мотиви студентської молоді до використання мобільних додатків.

Матеріал та методи. *Контингент.* У анкетному опитуванні взяли участь студенти 1-4 курсів Вінницького