

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 12 (158) 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 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, 2022. – Випуск 12 (158) 22. – с.170

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;
Терентьєва Н. О.	доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, 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, 2022

© 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 12 (158) 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-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): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 12 (158) 22. - s. 170

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; |
| Terentyeva N. | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Domina Zh | Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Malechko T. | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University; |
| Arefiev V. | Doctor of Pedagogical Sciences, 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, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 12 (158) 2022

1.	Bezkorovainyi D., Kamayev O., Zvyagintseva I., Glyadya S., Kravchuk Y., Kulakov D. METHODOLOGICAL TECHNIQUES FOR INJURY PREVENTION DURING CLASSES AND COMPETITIONS IN ARMWRESTLING.....	9
2.	Boyko G., Kozlova T., Sharafutdinova S. THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF THE HEALTH CULTURE OF STUDENTS.....	16
3.	Chekhovska A., Salamakha O. USE OF HEALTH FITNESS EQUIPMENT FOR BODY WEIGHT CORRECTION OF STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOLS.....	19
4.	Dakal N. INNOVATIVE SYSTEM OF ACCELERATED SWIMMING TRAINING FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	22
5.	Golubeva V., Martinov Yu., Nazymok V. THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE DEVELOPMENT OF APPLIED PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS OF NON-PHYSICAL SPECIALTIES.....	25
6.	Ivanyuta N., Kuzmenko N., Gavrylova N., Zenina I. PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN STUDENTS OF NON-PHYSICAL SPECIALTIES.....	28
7.	Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V. THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PSYCHO-PHYSICAL STATE OF STUDENTS.....	31
8.	Uskova S., Prus N., Krivenda V. MOVEMENT ACTIVITY AS A MEANS OF INCREASE INDICATORS OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS.....	34
9.	Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N., Kachalov O. FACTORS THAT ENSURE AN ADEQUATE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	36
10.	Батєєва Н. П., Кузім П. М. ВПЛИВ ЗАСОБІВ АКРОБАТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ВІКУ 10-12 РОКІВ ЗІ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ.....	39
11.	Дутчак Ю. В., Сущенко Л. П., ОСОБИСТИСНА КОМПОНЕНТА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	46
12.	Єрьоменко В. М., Єварницький І. А., Криворучко С. М., Самохін О. О. ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ.....	50
13.	Квасниця О. М. СТАНДАРТНІ І НАПІВСТАНДАРТНІ ПОЛОЖЕННЯ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД СВІТУ З РЕГБІ -15.....	55
14.	Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М., Левон М. М. ДОВКІЛЛЯ ТА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНА.....	59
15.	Лаврентьев О. М., Крупеня С. В., Головащенко Р. В., Сергієнко Ю. П., Антоненко С. А. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ВПРАВІ РИВОК.....	65
16.	Медведева І. М., Стецюк Т. І. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ГРИ В БАДМІНТОН СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'Я.....	71
17.	Мельник Т. Г., Розторгуй М. С., Гайбей Є. Ю., Олійник В. І., Світлик В. В., ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНО ВИСОКОГО «МОСТУ» ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ЖИМУ ЛЕЖАЧИ ЯК СУБ'ЕКТИВНИЙ ЕЛЕМЕНТ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	77
18.	Мищук Д. М. АЛГОРИТМ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	81
19.	Нестеренко Н. А., Кондратенко В. В. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ТА НА РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ.....	85
20.	Олешко В. Г., Шинкарук О. А., Торохтій О. П., Пуцов С. О., Розторгуй М. С. МОДЕЛІ КІНЕМАТИКИ ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ВАЖКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	90
21.	Панасюк О. О., Гребік О. В., Дмитрук В. С. ВІДБІР ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	96
22.	Первачук О. І., Панькевич Я. А., Діденко О. В. ЗАСОБИ РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА ПРОВІДНИХ КРАЇН НАТО.....	100
23.	Первачук О. І., Одеров А. М., Мітова О. О. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ РУКОПАШНОГО БОЮ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	105
24.	Раковець О. Ю. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ «ПЕРЕДСТАРТОВА ЛИХОМАНКА».....	110
25.	Решетняк А. О., Мулик В. В., Окунь Д. О. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	113
26.	Рихаль В. І., Мадяр-Фазекаш Е. О., Гук Г. І., Кашеев В. Ф. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-РАПІРИСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	117
27.	Розторгуй М. С., Детко А. В., Гулей К. С., Гавриленко М. М., Боровик Ю. І. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ТЕХНІКОЮ ВИКОНАННЯ ПРИСІДАНЬ ЗІ ШТАНГОЮ НА ПЛЕЧАХ, АНТРОПОМЕТРИЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ТА РІВНЕМ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИСОКОГО КЛАСУ.....	122
28.	Рядова Л. О., Рожков В. О., Цигановська Н. В., Склярєнко В. П. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УКРАЇНИ.....	126
29.	Семенів Б. С., Мартин В. Д., Бабич А. М., Коптєв К. Г., Мазур Т. Р. ВПЛИВ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	130

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).08

Uskova S.,
senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky"
Prus N.,
senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
Krivenda V.,
senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"

MOVEMENT ACTIVITY AS A MEANS OF INCREASE INDICATORS OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS

The article reveals the impact of motor activity on improving the indicators of physical fitness of students. Physical education is a system of socio-pedagogical activities aimed at strengthening health, hardening the body, harmonious development of forms, functions and physical capabilities of a person, formation of vital motor skills and abilities. The modern educational process of institutions of higher education most often leads to the deterioration of the health of students. The reasons for it include high mental workloads, intensification of the educational process and its existing orientation, which is based on the predominance of static loads, which contribute to the artificial reduction of the amount of voluntary motor activity of students, the consequence of which is a decrease in work capacity, the general reactivity of the body and an increase in morbidity.

An analysis of the effectiveness of the impact of physical exertion on the health of students of education was carried out. After all, today there is a significant trend towards the deterioration of the state of health among pupils and students. It was found that one of the reasons is a sedentary lifestyle and a low level of physical activity.

The level of motor activity and physical fitness of students was studied.

It has been proven that properly organized motor activity can correct this situation. In our opinion, it is in physical education classes in educational institutions that it is necessary to actively promote the formation of motor activity and increase the level of physical fitness.

Key words: motor activity, physical education, physical fitness.

Ускова С., Прус Н., Кривенда В. Рухова активність як засіб підвищення показників фізичної підготовленості студентів. В статті розкрито вплив рухової активності на покращення показників фізичної підготовленості студентів. Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, які спрямовані на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь. Сучасний освітній процес закладів вищої освіти найчастіше призводить до погіршення здоров'я студентів. До причин, що зумовлюють його, належать високі розумові навантаження, інтенсифікація освітнього процесу та існуюча його орієнтація, що ґрунтується на перевазі статичних навантажень, які сприяють штучному скороченню обсягу довольної рухової активності студентів, наслідком якої є зниження працездатності, загальної реактивності організму та зростанням захворюваності.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Formulation of the problem. Today, the formation of the habit of physical exercises is a relevant and socially significant pedagogical process. It has long been proven that strengthening and maintaining the health of specialists in various fields directly affects the results of their work.

The problems of physical development, motor activity, physical fitness of education seekers are widely disclosed in the works of famous scientists and teachers. After all, preserving and strengthening the health of students, forming their need for physical improvement and a healthy lifestyle, is one of the main tasks of the physical education system of an educational institution [1].

Correctly selected forms, means, methods of preserving and strengthening health, increasing physical fitness, mental and physical capacity ensure full-fledged social and professional activity.

The modern rhythm of life forces students to lead a sedentary, sedentary lifestyle. The level of motor activity decreases. There are reasons for the development of diseases of the cardiovascular, respiratory, nervous, endocrine, immune system, and musculoskeletal system. Properly organized physical and recreational work can become the basis of rational organization of the movement regime of young people, will contribute to normal physical development and motor readiness [2].

Regular physical activity improves the health of the body, develops the muscles of the body, is a useful remedy against nervous overstrain, helps to increase physiological indicators, promotes rapid recovery, ensures the level of development of physical qualities, increases the level of physical fitness.

Analysis of literary sources. In modern scientific and methodical works, the issue of measurement and assessment of the mode of motor activity is considered quite widely, the daily and weekly volumes of motor activity of persons of different ages and physical condition are investigated using the Framingham method; regularities and interrelationships of motor activity

and physical condition were studied by A. I. Drachuk, O. S. Kuts, T. Yu. Krutsevich, L. V. Khrypko, issues of self-control of physical condition were dealt with by S. A. Dushanin, O. A. Pirogov. These studies related to professional, applied, age and gender aspects, different in terms of the content of types of physical culture, sports and health activities [5].

The analysis of literary sources and scientific-methodological works shows that the majority of scientists focus on the general problems of motor activity of young people, which is still relevant and requires further study of the influence of motor activity on increasing the level of physical fitness of students.

Presentation of the main research material. One of the main criteria for the development potential of modern society is good health and a high level of physical fitness. Education and comprehensive training of professional specialists of new quality is possible only with the help of modern methods aimed at increasing the level of motor activity of modern youth. In addition, motor activity acquires special importance in the modern conditions of the functioning of society, when the motor activity of children, adolescents and young people, especially students of institutions of higher education, and as a result there is a deterioration of the state of health, a decrease in the level of physical fitness, etc. [4].

Analysis of statistical data shows, however, that the physical condition of today's youth is assessed as unsatisfactory. More than 50% of students have an insufficient level of physical fitness, low physical capacity, functional disorders of organs and systems are observed. Thus, it is important to determine the optimal mode of motor activity for different age groups and to implement it in people's daily life.

Research by American scientists proves that a low level of physical activity has a negative effect on the human body, disrupts metabolism and contributes to the growth of various diseases, in particular: atherosclerosis, obesity, type I and II diabetes, etc. After all, as is well known, there is a close relationship between the state of health, physical capacity and preparedness with the way of life, volume and nature of daily motor activity [3].

Information loads, intensification of learning have a negative effect on the physiological capabilities of the body, which leads to the development and progression of diseases in students. This is facilitated by a decrease in the level of health of young people, significant psycho-emotional stress, and a violation of the work and rest regime [6].

Therefore, the main task of the physical education system is to strengthen people's health, increase their work capacity, form high moral qualities, cheerfulness of spirit, strength and endurance, and raise a healthy and cheerful younger generation. Physical education and sports effectively contribute to the formation of a healthy lifestyle, which includes compliance with the rules of personal hygiene, daily routine, active recreation, the organization of rational nutrition, and the rejection of bad habits. Means of physical culture strengthen compensatory capabilities of the body, increase its resistance. After all, motor activity is a biological need of a person, the degree of satisfaction of which largely determines the state of health.

In order to determine the impact of physical activity on increasing the level of physical activity, we conducted a study among students.

42 students took part in our study. Respondents were asked to fill out a motor activity registration card according to the Framingham method, in which they had to indicate all the activities they performed during the day.

Thus, as a result of the study, the following results were obtained: the basic level of motor activity (sleep, lying down rest) was 8.0 ± 1.9 hours. The subjects spend an average of 4.0 ± 1.4 hours on the sedentary level of motor activity (travelling in transport, resting while sitting, food consumption).

The analysis of the timing of the daily motor activity of modern youth showed that most of it is 9.1 ± 2.6 hours long, small level (preparation for classes, personal hygiene, walking, classes in educational institutions, except for physical culture).

And the indicators of medium and high levels are the lowest. Thus, the average level of motor activity, which includes housework, walks, morning gymnastics, was 2.6 ± 2.0 hours.

In the percentage ratio, these levels were: basic - 32.6%, sedentary - 16.8%, small - 38.7% of the daily time budget of education seekers. Therefore, about 85.2% of the respondents' daily motor activity is at the basic, sedentary and small levels;

A high level of physical activity included specially organized physical exercises and sports, active and sports games. In boys, it is 5.6%, in girls 3.4% of daily physical activity.

Therefore, the obtained results of the study testify to the irrational mode of the day in the students of education and prove the need for its correction through the inclusion of measures that contribute to the increase of specially organized motor activity and, in particular, the activity corresponding to its high level.

In order to determine the level of physical fitness, we conducted standards among students of higher education, with the help of 8 tests specified in the State tests and standards for assessing the level of physical fitness of the population, which are provided for by the requirements of the physical education curriculum for pupils and students.

So, as a result of the research, for the swimming test, boys and girls on average had 4 points; the girls received 3 points for the test of flexion and extension of the arms while lying on the floor; the boys passed the pull-up test on the crossbar by 3 points; boys and girls completed the sit-up test for 1 minute by 3 points; for the standing long jump test, boys received 3 points, girls - 3 points; boys and girls received 4 points for the 30 m running test; according to the results of the 4x9 m shuttle race, boys - 4 points, girls - 3 points; according to the results of the test, bending the body forward from a sitting position is 2 points for boys, and 4 points for girls. Therefore, the obtained results indicate a low level of physical fitness in both girls and boys.

Thus, as a result of the research conducted during the study, low indicators of the level of motor activity and, accordingly, low indicators of physical fitness were found among the students, as evidenced by the above results.

Therefore, the obtained results of the experiment indicate the need to develop the latest programs to increase the motivation and motor activity of young people with the aim of improving the quality of physical education of students, harmonizing their student lifestyle with the laws of optimal functioning of the body, levels of physical health, and improving the level of physical fitness.

Conclusions. Thus, regularly organized physical activity effectively affects the level of physical fitness of students. The analysis of literary sources and practical developments indicates an increase in the level of development of physical qualities and physical fitness. Physical activity significantly improves the overall physical fitness of young people, increases the level of independent work, increases interest in physical education, and increases motivation for a healthy lifestyle.

In addition, it has been proven that physical activity after the main classes is one of the ways to correct the mental state and relieve the tension accumulated during the school day. And systematic classes in physical education improve physical condition, increase the body's resistance to stressful situations, adverse environmental conditions, and contribute to a steady trend towards an increase in the level of physical fitness. Regular physical activity makes it possible to enrich the state of physical, mental, and moral health.

Reference

1. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation", approved by the Decree of the President of Ukraine dated 09.02.2016 No. 42/2016.
2. Nosko M. O. The problem of motor activity of youth in modern literature // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. Kh. 2001. No. 24. c. 15–24.
3. Redkina M. A. Modern technologies of self-control of students' motor activity in the aspect of implementation of health-improving tasks of physical education // Scientific journal of M. P. Drahomanov National University of Science and Technology. Series #15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works. K.: Publishing house of M. P. Drahomanov NPU. 2019. – Issue 3 K (110) 19. P. 484-487.
4. Roztoka A. Peculiarities of daily motor activity of schoolchildren of grades 5–6 // Physical education, sport and health culture in modern society: a collection of scientific papers. K. No. 2 (34). 2016. p. 15-19.
5. Romanenko V. V., Kuts O. S. Motor activity and physical condition of female students of higher educational institutions: study. manual for teaching physics higher education closing education Vinnytsia state ped. University named after M. Kotsyubynskyi. - Vinnytsia. 2003. 132 c.
6. Redkina M. Features of physical health of students who have low motor activity // The scientific heritage No. 46 (4) (2020). Budapest, 2020. pp. 53-56.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).09

Zenina I.

**Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute**

Gavrilova N.

**Senior lecturer of the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute**

Kuzmenko N.

**Senior lecturer of the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute**

Kachalov O.

**Lecturer of the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute**

FACTORS THAT ENSURE AN ADEQUATE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The article discusses the factors that ensure the appropriate level. It was determined that physical capacity is the maximum mechanical work that a person is able to perform. Assessment of a person's physical capacity is necessary for solving a wide range of practical problems: determining the state of health, the results of sports training, and others.

It has been proven that physical performance depends on many factors: body composition and anthropometric indicators, muscle strength and endurance, the state of the musculoskeletal system, functional and endocrine systems. Factors such as energy potential, completeness of its use and cost-effectiveness of movements are also important. It has been established that work capacity is ensured by both aerobic and anaerobic processes of energy generation, and according to the preference of one of them, aerobic physical work capacity, anaerobic and mixed are distinguished.

Despite the fact that the indicators of physical development of student youth show positive dynamics, the general state of health of modern youth is deteriorating, which negatively affects their physical and mental capacity. The most acute social problem in Ukraine is the deterioration of the health of children and youth. Negative factors that reduce the level of health are improper nutrition, hypokinesia, psycho-emotional overstrain, and bad habits.

Effective means of improving not only physical, but also emotional health of a person include aqua fitness. Nowadays, there is no doubt about the possibility of a positive effect of physical exercises in water on the state of physical and mental health, improving the activity of the cardiovascular, respiratory, and hormonal systems and developing the physical qualities of a person.

Key words: physical capacity, physical education, students, physical exercises.