

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 4 (134) 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 4 (134) 21. – с.126

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 4 (134) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15

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 4 (134) 21. – s. 126

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 4 (134) 2021

1.	Абрамов С. А., Томашевський Д. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
2.	Асаулюк І. О., Буй І. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІАТЛОНІСТІВ.....	9
3.	Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	13
4.	Володченко О. А., Худякокова В. Б., Володченко Ю. О. ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗМІНИ ВПРАВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ОБТЯЖЕННЯМИ.....	16
5.	Глухов І. Г. БАЗОВІ МЕТОДИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	19
6.	Годлевський П. М., Саратовський О. В., Спринь О. Б. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ФАХІВЦІВ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	25
7.	Голубєва В. А., Гришко Л. Г., Завадська Н. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	30
8.	Гончар В. В., Черезов Ю. О., Рябченко В. Г., Донец І. О. ВИКЛАДЕННЯ АТЛЕТИЗМУ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	33
9.	Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Смірнов К. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ ЗВО, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	36
10.	Дейнеко А. Х., Луценко Л. С., Петров Д. О. ОСНОВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБАГАЧЕННЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	39
11.	Єракова Л. А., Мацак А. І., Пальнікова М. ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ІЗ НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА.....	42
12.	Єрьоменко Е. А., Дорошенко М. М. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У МЕТОДИЦІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ УЧНІВСЬКОГО І СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ.....	45
13.	Ільницька Г. С., Семашко С. А., Кривенцова О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	55
14.	Ільницький С. В., Коверя В. М., Лисенко В. В. ЗАСТОСУВАННЯ РЕВЕРСНОГО БІГУ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ТА У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	61
15.	Карпінський Р. О., Безпалый С. М., Бикова Г. В., Козенко С. М., Лисик Р. В., Штома В. Д., Лимаренко Н. П., Гончаренко В. І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНДИРІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	66
16.	Коваленко С. Л., Сергієнко В. М. ВІЗУАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ВЕСЛУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-БАЙДАРЧОНИКІВ 15–16 РОКІВ.....	69
17.	Козлова Т. Г., Бойко Г. Л. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	73
18.	Корол М. Ю., Гайдай С. І., Дембіцька О. О., Хансаліс Г. Л. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	76
19.	Лаврентьєв О. М., Чаплигін В. П., Бутко О. В., Васьківська Т. В. РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ СКЛАДНИХ МАРШРУТІВ.....	80
20.	Ляшенко Валентина, Зубко Валентина ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	84
21.	Омельчук О. В. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ВИВЧЕННЯ МЕДИЧНОЇ ГЕНЕТИКИ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.....	87
22.	Павлюк І. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ.....	90
23.	Рубан Л., Власко С., Гончаров О., Літовченко А., Півень О. ОЦІНКА БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У АРМРЕСТЛЕРІВ.....	94
24.	Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	98
25.	Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Симбірська Е. О., ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ, ЯК ОБ'ЄКТ ПРОГРАМУВАННЯ.....	101
26.	Степанюк С. І., Коваль В. Ю., Ткачук В. П., Ломака Ж. М., Грабовський Ю. А., Харченко-Баранецька Л. Л. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК....	106
27.	Терещенко В. І., Штанько Л. О., Лівак П. Є. ВИЗНАЧЕННЯ ТИПІВ РЕАКЦІЇ ТА ОЦІНКА ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ УГІ НА ПРОВЕДЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НАВАНТАЖУВАЛЬНОЇ ПРОБИ ЛІТУНОВА.....	109
28.	Khimich I., Parahonko V. FEATURES OF CONSTRUCTION OF RATIONAL MODES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT'S YOUTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	113
29.	Череповська О. А. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	116
30.	Чиченьова О. М. ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЦЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ДЕРЖАВИ ПЕРЕД МАЙБУТНІМ КРАЇНОЮ.....	120

CONTENTS 4 (134) 2021

1.	<i>Abramov S., Tomashevsky D.</i> PECULIARITIES OF THE USE OF VOLLEYBALL MEANS IN GROUPS OF SPORTS IMPROVEMENT OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Asauluk I.O., Buy I.I.</i> CHARACTERISTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF BIATHLONS.....	9
3.	<i>Boyko G., Kozlova T.</i> INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON INDICATORS OF PHYSICAL STATE OF STUDENT YOUTH.....	13
4.	<i>Volodchenko O. A. Khudiakova V. B., Volodchenko Yu. O.</i> EXPEDIENCY OF CHANGE OF EXERCISES AT POWER TRAINING.....	16
5.	<i>Hluhov I.</i> BASIC METHODOICAL PROVISIONS FOR SWIMMING TRAINING OF STUDENTS HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	19
6.	<i>Hodlevskiy Petro, Saratovskiy Oleksandr, Spryn Oleksandr.</i> ENSURING THE READINESS OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF WATER TRANSPORT SPECIALISTS BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES.....	25
7.	<i>Golubeva V., Grishko L., Zavadskaya N.</i> MODERN APPROACHES TO MOTOR OPTIMIZATION ACTIVITIES OF STUDENT YOUTH.....	30
8.	<i>Gonchar V., Cherezov Y., Ryabchenko V., Donetsk I.</i> TEACHING ATHLETICS IN ORDER TO DEVELOP THE STRENGTH OF LAW ENFORCEMENT CADETS.....	33
9.	<i>Dakal N., Cherevichko O., Smirnov K.</i> FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF STUDENTS OF IHE WHO ARE ENGAGED IN SWIMMING.....	36
10.	<i>Deineko Alfiia, Lutsenko Larysa, Petrov Dmitry.</i> BASIC GYMNASTICS AS AN EFFECTIVE MEANS OF ENRICHING THE MOTOR EXPERIENCE OF YOUNG ATHLETES.....	39
11.	<i>Yerakova Liubov, Matsak Anastasiya, Palnikova Mariya.</i> FEATURES OF LIFESTYLE AND PHYSICAL ACTIVITY OF MATURE WOMEN WITH OVERWEIGHT.....	42
12.	<i>Yeromenko Eduard, Doroshenko Maksym.</i> COMBAT HORTING IN THE METHOD OF EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE AND FUNDAMENTALS OF HEALTH AND DETERMINATION OF WORKING CAPACITY OF SCHOOLCHILDREN AND STUDENT ATHLETES.....	45
13.	<i>Ilnitskaya G., Semashko S., Kriventsova E.</i> ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION ACCORDING TO THE CONDITIONS OF REMOTE EDUCATION.....	55
14.	<i>Ilnitsky Sergii, Kovieria Viktoriia, Lysenko Valentyna.</i> USING A REVERSE RUN DURING ATHLETICS WORKOUTS AND IN PHYSICAL REHABILITATION.....	61
15.	<i>Karpinskyi R., Bezpalii S., Bykova G., Kozenko S., Lysyk R., Shtoma V., Limarenko N., Goncharenko V.</i> THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF COMMANDERS OF TANK UNITS OF THE LEND FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE.....	66
16.	<i>Kovalenko S., Sergienko V.</i> VISUAL CHARACTERISTICS OF ROWING TECHNIQUE FOR YOUNG KAYAKERS AGED 15-16.....	69
17.	<i>Kozlova T., Boyko G.</i> RELATIONSHIP BETWEEN MOTIONAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE OF HIGHER EDUCATION.....	73
18.	<i>Korop M., Haidai S., Dembitska O., Khapsalis G.</i> SELF-CONTROL OF STUDENTS OVER THE STATE OF THEIR BODY AND RECREATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXERCISES.....	76
19.	<i>Lavrentiev O., Butok O., Chaplygin V., Vaskivska T.</i> «RECREATION OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION BY MEANS OF DIFFICULT ROUTES».....	80
20.	<i>Liashenko V., Zubko V.</i> FEATURES OF SPEED ENDURANCE INCREASE IN SWIMMERS OF MIDDLE SCHOOL AGE.....	84
21.	<i>Omelchuk E.</i> A MODERN VIEW ON THE STUDY OF MEDICAL GENETICS FOR THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF MASTERS OF PHYSICAL THERAPY, OCCUPATIONAL THERAPY.....	87
22.	<i>Pavliuk I.</i> ORGANIZATIONAL BASIS OF FUTSAL DEVELOPMENT IN UKRAINE.	90
23.	<i>Ruban Larysa, Vlasko Stanislav, Honcharov Oleksiy, Litovchenko Andriy, Piven Oleksandr.</i> EVALUATION OF THE BIOGEOMETRIC PROFILE OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN ARM WRESTLERS.....	94
24.	<i>Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V.</i> THE INFLUENCE OF MEANS OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF MORAL AND VOLUNTARY QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	98
25.	<i>Stasyuk Roman, Ostapenko Yuriy, Simbirskaya Eleanora.</i> ACTIVIST'S TABLE TENNIS ACTIVITY AS A PROGRAMMING OBJECT.....	101
26.	<i>Stepanyuk S.I. Koval V.Yu., Tkachuk V.P., Lomaka Z.M., Grabovskiy Yu.A., Kharchenko-Baranetska L. L.</i> THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING FITNESS EXERCISES ON THE WOMEN'S PHYSICAL ACTIVITY.....	106
27.	<i>Tereshchenko V.I., Shtanko L.A., Livak P.Y.</i> CALCULATION OF KINDS OF REACTION AND LEVEL OF STAMINA OF UAS STUDENTS DURING REALIZATION OF LETUNOV'S TEST PHYSICAL LOAD.....	109
28.	<i>Khimich I., Parahonko V.</i> FEATURES OF CONSTRUCTION OF RATIONAL MODES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT'S YOUTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	113
29.	<i>Cherepovska O.</i> PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING.....	116
30.	<i>Chychenova O.</i> SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IS THE RESPONSIBILITY OF THE STATE TO THE FUTURE OF THE COUNTRY.....	120

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).17

Козлова Т. Г.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Бойко Г. Л.
к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито взаємозв'язок рухової активності і здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Визначено поняття здорового способу життя та рухової активності. Запропоновано підхід до визначення норм рухової активності, який ґрунтується на врахуванні впливу м'язової діяльності на стан здоров'я, функціональних резервах організму, фізичній підготовленості людини. Виявлено, що рухова активність визначається біологічними, соціально-економічними та культурними чинниками і залежить від роду занять, індивідуальних психологічних, фізичних і функціональних особливостей людини, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також клімато-географічних умов.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, студенти, фізичні вправи, здобувачі вищої освіти, морфофункціональні особливості.

Kozlova T., Boyko G. Relationship between motional activity and healthy lifestyle of higher education. The article reveals the relationship between physical activity and a healthy lifestyle of higher education. The concept of a healthy lifestyle and physical activity is defined. An approach to determining the norms of motor activity is proposed, which is based on taking into account the impact of muscular activity on health, functional reserves of the body, physical fitness. It was found that physical activity is determined by biological, socio-economic and cultural factors and depends on the type of occupation, individual psychological, physical and functional characteristics of man, the amount of free time and the nature of its use, accessibility of sports facilities and recreation areas, and climatic and geographical conditions. Many authors have proven that the main component of a healthy lifestyle is physical activity. Experts point out that physical activity is an important factor in maintaining high human performance. It acts as a means of motor function and has a general biological significance. Muscle activity has been shown to be the best way to stimulate various body systems.

Healthy lifestyle in the domestic literature means such forms and ways of daily life that meet the principles of hygiene, strengthen the adaptive capacity of the body, contribute to the successful recovery, maintenance and development of reserve capabilities, full performance of social functions.

Key words: motor activity, healthy lifestyle, students, physical exercises, higher education seekers, morphofunctional features.

Постановка проблеми. Одним із найефективніших засобів зміцнення та збереження здоров'я є дотримання здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – поняття не стільки медичне, скільки педагогічне, моральне та соціальне. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, профілактику хвороб і зміцнення людського організму в цілому. Здоров'я людини на 60% і більше залежить від способу життя (їжа, режим харчування, фізична активність, рівень стресу, шкідливі звички, тощо) [1].

Під «здоровим способом життя» у вітчизняній літературі розуміють такі форми та способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці та розвитку резервних можливостей, повному виконанню особою соціальних функцій [2].

Аналіз літературних джерел. Багато вчених [3,5,6] схиляються до думки, що здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їхнього творчого довголіття. Він включає в себе такі основні елементи: високу професійну діяльність, відмову від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування.

Здоровий спосіб життя – це «реалізація комплексу єдиної науково-обґрунтованої, медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів». Важливим чинником у його формуванні є комплексне використання фізкультурно-оздоровчих засобів [3].

Зарубіжні фахівці дещо звужують це поняття, вважаючи, що здоровий спосіб життя – це діяльність і звички, які пов'язані з досягненням фізичної підготовленості і зниженням ризику серцево-судинних захворювань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними чинниками здорового способу життя (рис. 1) є: дотримання режиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, рухової активності, загартування, усвідомлення шкідливості вживання наркотичних речовин, алкоголю, куріння та ін. [3].

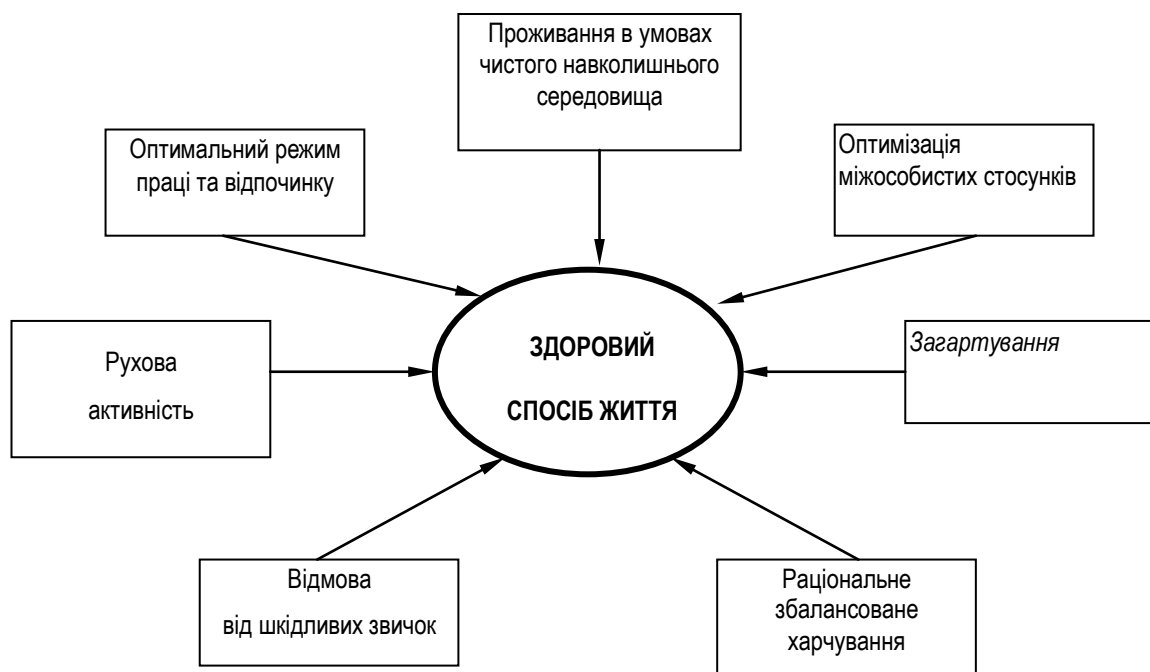


Рис. 1. Основні чинники здорового способу життя людини

Багатьма авторами [6,8,10,11] доведено, що основною складовою здорового способу життя людини є рухова активність. Фахівці вказують, що рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона виступає як засіб здійснення рухової функції і має загально-біологічне значення. Доведено, що найкращий метод стимуляції різних систем організму – це м'язова діяльність. «Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє більш досконалому і «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Нестача рухів – гіподинамія та гіпокінезія – призводять до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму». Рухова активність здійснює вплив на біологічну природу людини: формує здатність до самокерування, зміцнює здоров'я, стимулює розвиток фізичних якостей, вдосконалює психічну діяльність [5].

У науковій літературі зустрічаються різні визначення поняття «рухова активність». За даними Т.Ю. Круцевич [] що рухова активність – «це невід'ємна частина способу життя і поведінки людини. Вона визначається біологічними, соціально-економічними та культурними чинниками і залежить від роду занять, індивідуальних психологічних, фізичних і функціональних особливостей людини, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також клімато-географічних умов».

Рухова активність – «це діяльність індивідууму, що спрямована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної досконалості» [7].

За даними А. В. Магльованого, В. М. Белової, А. Б. Котової [6], рухова активність – це загальна кількість м'язових рухів, що регулярно виконуються людиною. Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

Деякі автори [9,7,11] розрізняють два види рухової активності людини: спонтанну та спеціально організовану. До спонтанної рухової активності відносяться: трудова діяльність, побут, навчальна діяльність – рухи, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, витрачені на приготування їжі, придбання продуктів та ін.). До спеціально організованої рухової активності належать: ігрова діяльність, змагальна діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, секційні заняття та заняття фізичного виховання.

У зв'язку з тим, що спеціально організована рухова активність має свою періодичність, розрізняють, при характеристиці її параметрів, поняття добової рухової активності і тижневої рухової активності [4].

У вітчизняній та зарубіжній літературі є актуальним питання величини рухова активність, необхідної для нормальної життєдіяльності організму у різні вікові періоди [8].

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [11]. Оптимальна норма рухової активності повинна бути індивідуальною. Індивідуальна рухова активність повинна враховувати особливості життєдіяльності, можливості і здібності індивіду. Оптимальна рухова активність повинна забезпечувати максимальний оздоровчий ефект.

Способи визначення раціональних норм рухової активності різноманітні, найбільш поширено врахування таких показників, як: тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня, кількість занять у тижневому мікроциклі та їх тривалість, витрати енергії на м'язову роботу за одиницю часу.

При організації занять фізичними вправами враховують величину фізичного навантаження. При визначенні величини фізичного навантаження враховують, з однієї сторони, основні параметри цього навантаження – обсяг, інтенсивність, частоту занять і новизну вправ, з іншої – індивідуальні особливості тих, хто займається фізичними вправами: стать, вік, стан здоров'я, функціональний стан організму, рухове навантаження у побуті і на роботі [6]. Показниками навантаження є, з однієї сторони, величини, які характеризують роботу, яка виконується, в її зовнішньо виражених розмірах

(тривалість вправи, кількість роботи у фізико-механічному розумінні, швидкість рухів); з іншої – величини морфологічних і функціональних зрушень в організмі, які викликані виконанням вправ (ступінь збільшення частоти серцевих скорочень, легеневої вентиляції, споживання кисню, хвилинного об'єму крові т. ін.).

При виборі обсягу та інтенсивності навантаження необхідно враховувати умови проведення занять, завдання, які ставить перед собою людина, яка займається, характер професійної діяльності, спрямованість на розвиток професійно важливих якостей [1].

Необхідно зазначити, що одноголосної думки відносно кількості занять фізичними вправами на тиждень немає. Так, деякі дослідники і практики вважають необхідним і достатнім обсягом рухової активності заняття, які проводяться 2 рази на тиждень [11].

Одні автори рекомендують займатися фізичними вправами один раз на тиждень, інші науковці – 5-6 разів на тиждень по 10-30 хвилин. Зустрічаються у літературі дані про те, що заняття фізичними вправами необхідно проводити 10-13 разів на тиждень.

Деякі автори рекомендують повсякденні заняття фізичними вправами тривалістю 20-30 хв., є думка, що заняття повинні проводитись 1 годину, ще інша – 2 години [10].

Багато вчених пропонують зниження тривалості занять за рахунок підвищення їхньої середньої інтенсивності.

Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд./хв. у осіб до 30 років та 130 уд./хв. у осіб, старших 60-ти років.

Ряд дослідників [4,6,2] вказують на те, що найкращі зміни в організмі тих, хто займається фізичними вправами, проходять при 3-5 заняттях на тиждень по 30-50 хв. при ЧСС 140-150 уд./хв.

Людина повинна витратити на м'язову роботу 1200-1300 ккал за добу, що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність.

Пропонується також інший підхід до визначення норм рухової активності, який ґрунтується на врахуванні впливу м'язової діяльності на стан здоров'я, функціональних резервах організму, фізичній підготовленості людини [5].

Таким чином, неоднозначність вираженості тренувального ефекту у людей із різним рівнем фізичного стану зумовлює достатню складність проблеми встановлення норми добової рухової активності і допускає можливість механістичного підходу у визначенні норм тренувальних навантажень, орієнтованих на величину дефіциту рухової активності. Разом з тим, багато авторів вважають, що норма рухової активності повинна бути такою ж чіткою, як і кількість їжі, що споживається, чи інтенсивність обміну речовин.

Висновки. Таким чином, рухова активність – це невід'ємний і складний комплекс поведінки людини, який залежить від біологічних і зовнішніх чинників. Рухова активність та фізичні вправи виступають важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я людини. Однією із причин передчасного старіння є відсутність та недостатність рухової активності. Тому ефективним засобом попередження передчасного старіння визнано систематичні, правильно організовані заняття фізичними вправами, раціональний режим праці та відпочинку.

Література

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2012., 19 с.
2. Апанасенко Г. Л. Оценка физического развития : методология и практика поисков критерия оценки. Гигиена и санитария. 1983. № 12. 51-53 с.
3. Блават О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 2012. 14–18 с.
4. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи // Науковий часопис. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Випуск 3К 2 (71) 16. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 53-55 с.
5. Дьоміна Ж. Г., Тимошенко О. В. Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства // Фізичне виховання в школі. №5. К. 2011. 2-5 с.
6. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. Т. 1. Луцьк, 2005. 250–253 с.
7. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олімпійська література. 1999. 232 с.
8. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей // Гірська школа Карпат. Випуск № 21. 2019. 78-82 с.
9. Тимошенко О. В. Соціальні проблеми та завдання фізичного виховання у ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт. К., 2005. Вип. 2. – с. 3-10.
10. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів : ЛДІФКС. 2002. – 20 с.
11. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2009. № 12. 202–204 с.

References

1. Anikeev D. (2012) Motor activity in the lifestyle of student youth: author. dis ... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Nat. University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv., 19 p.

2. Apanasenko G. (1983) Assessment of physical development: methodology and practice of searching for evaluation criteria. *Hygiene and sanitation*. № 12. 51-53 p.
3. Blavt O. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students // *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: collection*. Science. Kharkiv Avenue, 14–18 p.
4. Buble T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects // *Scientific Journal. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)"*. Issue 3K 2 (71) 16. K.: Published by NPU named after MP Dragomanov. 53-55 p.
5. Dyomina Zh., Tymoshenko O. (2011) The state and main directions of modernization of the system of physical education of schoolchildren at the present stage of development of society // *Physical education at school*. №5. 2-5 p.
6. Kotov E. (2005) The level of students' interest in physical education and sports // *Physical education, sports and health culture in modern society*. / Coll. Science. wash. Vol. 1. Lutsk. 250–253 p.
7. Krutseich T. Yu. (1999) Methods of research of individual health of children and teenagers in the process of physical education. K.: *Olympic literature*. 232 p.
8. Redkina M. (2019) Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties // *Mountain School of the Carpathians*. Issue № 21. 78-82 p.
9. Tymoshenko O. (2005) Social problems and tasks of physical education in universities // *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after Dragomanov. Series 15: Theory and methods of teaching: physical culture and sports*. K. Vip. 2. - p. 3-10.
10. Falkova N. (2002) Physical training of students of economic specialties taking into account their morphofunctional features: *Abstract. dis. ... Cand. Sciences in Phys. out and sports*. Lviv: LDIFKS. - 20 p.
11. Yadviga Y. (2009) Influence of motor activity on the psycho-emotional state of university students of economic specialties in modern conditions of education // *Pedagogy, psychology and medical biol. problems of physical education and sports: coll. Science. works / ed. SS Yermakov*. Kharkiv. № 12. 202–204 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).18
УДК 378.091.212:796.01/.07

Короп М.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Гайдай С.І.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Дембіцька О.О.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Хапсаліс Г.Л.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Стаття є дослідженням актуальних аспектів самоконтролю студентів за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами. З'ясовано основні завдання самоконтролю та розглянуто його основні види. Проаналізовано суб'єктивні та об'єктивні показники, вимірювання яких здійснюється в процесі самоконтролю. Наведено суб'єктивні ознаки стомлення під час занять фізичними вправами. Зазначено, що результати самоконтролю необхідно регулярно реєструвати в спеціальному щоденнику самоконтролю.

Ключові слова: самоконтроль, фізичні вправи, суб'єктивні та об'єктивні показники, ознаки стомлення, щоденник самоконтролю, рекреація.

Korop M., Haidai S., Dembitska O., Khapsalis G. Self-control of students over the state of their body and recreation in the process of physical exercises. The article is a study of the actual aspects of self-control of students in the state of their body in the process of recreation and physical exercises. The regular monitoring of health, physical development and the changes that occur under the influence of exercise and sports are an integral part of self-control during physical training. In order not to harm do sports, it is necessary to conduct regular monitoring of the body. The regular monitoring of the health, physical development and the changes under the influence of physical exercises and sport are the integral part of self-control during physical training. Self-control allows the student to evaluate the effectiveness of training, to observe the rules of personal hygiene, training regime. In the article analyzes the concept of self-control and the main tasks of self-control are clarified and its main types are considered. Subjective and objective indicators are analyzed, the measurement of which is carried out in the process of self-control. The subjective signs of fatigue during physical exercise are presented. It was noted that the results of self-control should be regularly recorded in a special self-control diary. The approximate scheme of the diary of self-control and an example of its filling is given. It has been found that self-control is very important for the dosage of training loads and is effectively used for regular monitoring of