

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(фізична культура і спорт)

*Випуск 3(148) 22*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2022



УДК 0.51  
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 3 (148) 22. – с.133**

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

#### Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І. І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

#### Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2022

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 20221

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



***Series 15***

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL  
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE  
*(physical culture and sports)*

***Issue 3(148) 22***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15)

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 3 (148) 22. – s. 133**

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

**Editorial Board:**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Andrushchenko V.</b> | Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);  |
| <b>Vernidub R.</b>      | Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Yevtukh V.</b>       | Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;  |
| <b>Drobot I.</b>        | Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Zernetska A.</b>     | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;  |
| <b>Matsko L.</b>        | Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;                 |
| <b>Padalka O.</b>       | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;      |
| <b>Sinyov V.</b>        | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;               |
| <b>Torbin G.</b>        | Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;  |
| <b>Shut M.</b>          | 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:**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Tymoshenko O.</b> | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University; |
| <b>Tomenko O.</b>    | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;   |
| <b>Domina Zh</b>     | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Malechko T.</b>   | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Andreeva O.</b>   | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;               |
| <b>Griban G.</b>     | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;   |
| <b>Prontenko K.</b>  | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;  |
| <b>Prontenko V.</b>  | Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;                           |
| <b>Ayer Ezhie</b>    | Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;                            |
| <b>Priyakov O.</b>   | Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.   |

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

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

**The collection is published monthly**

ЗМІСТ 3 (148) 2022

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

konferentsii, 26-27 lystopada 2020 r. Kharkiv-Torun, 2020. S. 47-50.

2. Dorofieieva T. I. Obgruntuvannya zmistu standartu rozvytku fizychnoi kultury i sportu v obiednanykh terytorialnykh hromadakh Ukrainy. Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique : collection de papiers scientifique "ΛΟΓΟΣ" avec de la I conference scientifiques et pratique international (Vol. 6) (5 février 2021). Vinnitsya-Paris: Plateforme scientifique europeene & La Fedelta S. 88-93.

3. Dorofieieva T. I. Pryklad standartu "Oblasne polozhennia pro krashchu sportyvniiu hromadu". Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats. 2020. Vypusk 7 (127) 20. S.73-79.

4. Dorofieieva T. I. Rehionalnyi standart pidvyshchennia kvalifikatsii instruktoriv fizychnoi kultury silskykh i selyshchynykh rad, obiednanykh terytorialnykh hromad. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. 2021. – Vypusk 6 (137) 21. S. 53-60.

5. Klasyfikator profesii Ukrainy DK 003:2010. URL : <https://buhgalter911.com/uk/spravochniki/klassifikatory/statisticheskie-klassifikatory/klasifikator-profesiy-kp-950586.html>

6. Krashchi 300 hromad Ukrainy – reitynh. URL : <https://semenivka-gromada.gov.ua/news/1613721602/>

7. Lopushniak H.S. Derzhavni sotsialni standarty, harantii ta normatyvy: sutnisno-problemni aspekty : zb. zauk. prats Kyivskoho natsionalnoho ekonomichnoho universytetu imeni Vadyma Hetmana. Kyiv, 2014. S. 491-499.

8. Mamatova T. V. Upravlinnia na osnovi yakosti: metodolohichni zasady dlia orhaniv derzhavnogo kontroliu : monohrafiia. Dnipropetrovsk : Svidler A. L., 2009. 326 s.

9. Martyniuk O. A., Kurdybanska N. F. Vprovadzhennia systemy upravlinnia yakistiu v medychnykh zakladakh. Prychornomorski ekonomichni studii. 2016. Vyp. 6. S. 80-84.

10. Mozoliev O. Protsesualna model upravlinnia yakistiu osvity v sferi fizychnoi kultury i sportu Polshchi. Pedahohichni dyskurs. Khmelnytskyi, 2016. №21. S.98-104.

11. Naniy O. E. Zachem nuzhny standarty? LIGHTWAVE russian edition. 2003. №1. S. 42-45. [http://t8.ru/wp-content/uploads/2012/01/Lightwave\\_2003\\_01-42-19standarti.pdf](http://t8.ru/wp-content/uploads/2012/01/Lightwave_2003_01-42-19standarti.pdf)

12. Pro zatverdzhennia Derzhavnogo sotsialnoho standartu u sferi fizychnoi kultury i sportu. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 28 bereznia 2013 r. № 1. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13#Text>

13. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 r. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 r., № 1089. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p#Text>

14. Pro mistseve samovriaduvannia v Ukraini. Zakon Ukrainy vid 21 travnia 1997, № 280/97-VR z nastupnymy zminamy. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/97-vr#Text>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).11

**Зеніна І. В.**

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»**

**Гаврилова Н. М.**

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»**

**Кузьменко Н.В.**

**Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»**

#### **ПОГЛЯДИ НА РОЗРОБКУ ПОЛОЖЕНЬ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ В ЗАВДАННЯХ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ**

У статті освітлено погляди авторів на організацію тренувальних занять атлетичною гімнастикою зі студентами в умовах віддаленого навчання; підготовку тих хто навчається до самостійної фізкультурної діяльності та особливості розробок положень техніки безпеки у виконанні завдань підготовки студентів до самостійних занять атлетичною гімнастикою в умовах віддаленого навчання. Автори розглядають особливості передбачення техніки безпеки в різних видах рухової діяльності (спортивній підготовці, професійно-прикладній, рекреаційній) що висвітлені авторами науково-педагогічної літератури та надають власне бачення змісту підготовки інструктивних положень техніки безпеки як навчальних матеріалів для самостійних занять атлетичною гімнастикою. Осмислення вимог техніки безпеки є запорукою позитивного результату формування у студентів знань, умінь і навичок свідомого системного впливу на самостійний розвиток силових якостей.

Представлені методичні погляди науковців на формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, обґрунтовують сутність алгоритму підготовки до тренувань, зміст положень техніки безпеки та окремих викладацьких пояснень на навчальних заняттях.

**Ключові слова:** фізична підготовка, атлетизм, силова підготовка, фізичне виховання самостійні заняття, віддалене навчання, техніка безпеки.

**Zenina I. V., Gavrilova N. M. and Kuzmenko N. V. Views on the development of safety instructions in the tasks of preparing students for independent athletics training in the remote education conditions.** The article highlights the views of the authors on the organization of training sessions in athletic gymnastics with students in the remote education conditions; preparation of those who study for independent physical culture activities and features of safety regulations



development in preparation of students for independent athletics training in the remote education conditions. The authors consider the safety features in various types of physical activity (sports, professionally applied, recreational) covered by the authors of scientific and pedagogical literature and provide their own vision of the training safety instructions content as training materials for independent athletic gymnastics. Understanding the requirements of safety is the key to a positive result in the formation of students' knowledge, skills and abilities of conscious systemic influence on the independent development of strength qualities.

The considered features can be used to specify tasks in the process of preparing students for independent classes in strength gymnastics. Formed students' skills to develop safety regulations for athletics can enrich the training process planning with quality characteristics. Such skills can be included in the criteria for assessing students' readiness for independent athletics, which will comprehensively assess the level of motivation, theoretical knowledge, methodological skills and abilities for independent physical exercises, systematic practical implementation and skills of self-analysis, self-control, self-assessment and self-correction. [10, p. 162].

The authors emphasize that the effectiveness of the introduction of skills and abilities forming methods for independent students' athletics classes in the educational process of physical education depends on the condition of safety instructions anticipation in the training sessions planning.

The considered methodical views of scientists on the peculiarities of predicting the training sessions safety in the process of developing skills and abilities for independent athletic gymnastics can be used to substantiate the essence of training algorithms, development of the safety instructions content and some teaching explanations in the classroom.

**Key words:** physical training, athletics, strength training, physical education, independent training, remote education, safety instructions.

**Вступ.** Процес підвищення якості вищої освіти й забезпечення конкурентоспроможності випускників та престижу української освіти в європейському й науковому просторі, як наголошують Т.Ю. Круцевич, В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков [4, с. 267], вимагає вирішення багатьох завдань. Ключовим з них є – «забезпечення навчання студента за індивідуальним навчальним планом з урахуванням варіативної частини освітньо-професійної програми, що формується на основі вимог замовників та побажань студента й сприяє його саморозвитку та підготовці до життя у вільному демократичному суспільстві» [3, с. 168]. Збільшення рівня актуальності розв'язання цих завдань і, водночас, ускладнення їх виконання створюють умови карантинних медичних заходів та умов дистанційного навчання. Звужуючи контекст загального бачення таких освітніх завдань до предметного розгляду їх в аспектах завдань фізичного виховання студентів, слід зазначити, що підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами є невід'ємним, актуальним процесом і частиною загального навчального процесу. При належній організації, із забезпеченням вдосконалених форм та засобів фізичного виховання, диференціації фізичних навантажень, розробок теоретичної і методичної бази, створення умов підвищення рівня системи мотивів студентів до самостійної фізкультурної діяльності такі аспекти мають перспективу ефективного втілення в позитивний освітній результат [4], [5], [9].

М.І. Матвієнко наголошує: «Завдання вищої освіти по підготовці творчої, самостійної, всебічно розвиненої особистості є актуальним питанням сьогодення. В контексті такого бачення, процес підготовки студентів до самостійної фізкультурної діяльності є невід'ємним компонентом освітніх завдань» [6, с.76].

Підготовка студентів до самостійних занять атлетизмом як частина навчального процесу з фізичного виховання має передбачати аспекти формування фізкультурних знань умінь та навичок тих хто навчається в умовах осмислено спрямованих викладачами формуючих процесів в напрямку самостійного здобуття студентами знань та досвіду, поступового та планомірно розрахованого переходу від педагогічного контролю до самоконтролю [2, с.51]. З огляду на відому фразу «не нашкодь», в нашому баченні, формування таких знань, умінь та навичок необхідно починати зі знань техніки безпеки, планомірного передбачення наслідків неконструктивних дій.

Аспекти осмислення та розробки положень техніки безпеки в завданнях підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом в умовах віддаленого навчання є предметом обговорення нашої публікації.

**Формулювання цілей роботи.** Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості передбачення положень техніки безпеки в процесі підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом в умовах віддаленого навчання.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо поглядів науковців на проблеми організації самостійних занять фізичними вправами.

2.Представити до обговорення авторське бачення додержання положень техніки безпеки в навчальній підготовці студентів до самостійних занять силовою гімнастикою.

**Результати дослідження.** Будь який вид людської діяльності вимагає передбачення алгоритму послідовності дій, завбачення причин та прогнозування наслідків. А практика реалізації планів має передбачати знаходження людини в сфері безпеки. Психологи визначають безпеку (відчуття безпеки) однією з найголовніших потреб людини. Особливої актуальності категорія безпеки набуває в процесі рухової діяльності [7], [8]. Такі загальні аспекти актуалізуються і в плануванні занять атлетичною гімнастикою.

В.Г. Ареф'єв, В.Ф. Шегімага, І.А. Терешенко в освітленні характеристик видів гімнастики класифікують їх в три групи: 1) освітньо-розвивальні види (основна гімнастика; жіноча гімнастика; *атлетична гімнастика*; професійно-прикладна; спортивно-прикладна; естетична гімнастика); 2) оздоровчі види (гігієнічна гімнастика; ранкова гімнастика; професійна гімнастика: а) вступна гімнастика, б) фізкультурна пауза, в) фізкульт. хвилинка, г) мікропауза; ритмічна

гімнастика; лікувальна гімнастика); 3) спортивні види (спортивна гімнастика; художня гімнастика; спортивна акробатика; спортивна аеробіка) [1., с.14]. На практиці, в нашому баченні, атлетичну гімнастику було б не коректно віднести до такого категоричного розподілу, але, враховуючи взаємозалежність та взаємодоповнення змістів завдань різних видів гімнастики та засобів їх вирішення, таке бачення можна прийняти за основу, з оглядом на думку, що «Популярність атлетичної гімнастики перебувала на високому рівні в усі часи. Фахівці відносять до атлетичних видів спорту : бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, важку атлетику. Крім спортивної як змагальної діяльності, атлетичну гімнастику використовують у фізичній рекреації, фітнесі, фізичній реабілітації (для зміцнення, або відновлення окремих м'язових груп, відновлення функціональних або силових кондицій після хвороб). Велику популярність заняття атлетичною гімнастикою мають у студентів на практичних заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти» [2, с.51].

З метою розробки положень з техніки безпеки в завданнях підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом нами було здійснено перегляд поглядів авторів науково-педагогічної літератури, фахівців різних напрямів спортивної, професійно-прикладної, рекреаційної діяльності на предмет таких аспектів.

М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Е. Гіда, С.М. Решко до комплексної системи заходів безпеки відносять: 1) роз'яснення заходів попередження травматизму; 2) правильна організація і методика проведення навчальних і самостійних занять; 3) забезпечення засобів страхування під час виконання вправ; 4) нагляд за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу і взуття; 5) дотримання обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов при проведенні занять; 6) контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості тих, хто навчається, їх реакцією на фізичне навантаження; 7) контролем за дисципліною і дотриманням правил поведінки [7, с.213].

О.В. Омельчук, М.І. Матвієнко, Т.М. Крик у висвітленні поглядів на розробку інструктажів з техніки безпеки в процесі підготовки до туристичної діяльності, рекомендують класифікувати за складовою двох компонентів: «Загальні пункти інструкції за змістом мають розкривати тему вимог до правил узагальнених характеристик (типові захворювання, загальні вимоги до дисципліни, правил поведінки, правил страхування, підбору спорядження та інвентарю і т.д.). Особлива частина змісту інструкції має акцентувати увагу на конкретних характеристиках поведінки на маршруті або його частині...» [8, с.148]. Автори виділяють особливості психологічних характеристик членів екіпажів та туристичної групи в цілому, розрахунок впливу на попередження конфліктних ситуацій як окремі аспекти техніки безпеки, які необхідно враховувати. Такий досвід, в нашому баченні, був би корисний в розробці інструктажів для занять атлетичною гімнастикою в частинах: вибору індивідуальних, або групових занять; психологічної сумісності групи; вибору партнера для страхування під час виконання вправ і т.д.

В рекомендаціях щодо профілактики травматизму під час занять гімнастикою В.Г. Ареф'єв, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко поділяють причини травм на дві групи з ознаками зовнішнього і внутрішнього характеру: 1) зовнішні причини (недостатня розминка перед виконанням вправ та недотримання правил поступового підвищення навантаження; несправність гімнастичних приладів; невідповідність одягу та взуття умовам занять, виконуваним вправам; недостатність освітлення; виконання вправ без дозволу вчителя; спроби самостійного виконання незнайомої або складної та недостатньо засвоєної вправи; виконання вправ без страхування); 2) внутрішній фактор травматизму (недостатній рівень функціонального стану організму, викликаний тривалою перервою в заняттях; спробу виконувати складну вправу не зважаючи на погане самопочуття; невпевненість, острах перед виконанням вправи) [1, с.260].

В переосмисленні рекомендацій фахівців щодо створення інструкцій з техніки безпеки і попередження травматизму в процесі фізкультурної діяльності та співставляючи їх з досвідом попередження травматизму в процесі самостійних занять студентів атлетичною гімнастикою, в нашому баченні, формування знань умінь та навичок в цьому виді рухової діяльності слід розпочинати з засвоєння студентами загальних та особливих умов техніки безпеки такої діяльності.

«Загальні пункти інструкції за змістом мають розкривати тему вимог до правил узагальнених характеристик» [8, с.148]. Так, у підготовці студентів до самостійних занять атлетичною гімнастикою до узагальнених характеристик техніки безпеки, ми б віднесли : 1) загальні вимоги до дисципліни, правил поведінки у спортивному залі; 2) підбору місць проведення самостійних занять, обладнання, інвентарю, одягу і взуття, регулярні перевірки їх справності; 3) перевірка засобів страхування під час виконання вправ [1], [7.], [8]. В особливу частину інструктивних положень техніки безпеки самостійних занять атлетичною гімнастикою слід включити аспекти: 1) дотримання обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов при проведенні самостійних занять (положення може мати окремі особливості в залежності від зовнішніх факторів); 2) самоконтролі за станом власного здоров'я та рівнем підготовленості до виконуваної вправи, реакцією організму на фізичне навантаження; 3) усвідомлення заходів попередження травматизму та знань правильної організації і методики проведення самостійних занять та ін.

**Висновки** Таким чином, ефективність впровадження методик формування умінь та навичок до самостійних занять атлетичною гімнастикою студентів у навчально-виховний процес з фізичного виховання залежить від умови передбачення положень техніки безпеки в плануванні тренувальних занять [10]. Такі аспекти залежать від чіткого усвідомлення студентами знань загальних характеристик передбачення положень техніки безпеки; умінь студентів використовувати методи самоконтролю (особлива частина у створенні інструктивних положень ТБ) та керуючись їх показниками розраховувати фізичне навантаження в залежності від власного фізичного стану.

#### Література

- 1.Ареф'єв В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики : [Підручник] / Ареф'єв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. – Кам'янець-Подільський : - ПП «Видавництво «ОІОМ», 2012. – 228 с.
- 2.Зеніна І. В. Осмислення завдань підготовки студентів до самостійних занять атлетизмом в умовах



віддаленого навчання / І. В.Зеніна, Н.М.Гаврилова, Н. В.Кузьменко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 1 (145) 22. – С.50 – 54.

3.Круцевич Т.Ю Теорія і методика фізичного виховання [Підручник]. – К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 367 с.

4.Матвієнко М.І. Особливості наукового стажування викладачів закладів вищої освіти України в закордонному університеті / М. І.Матвієнко, Л. В. Масенко, С. Г.Адирхаєв // 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 К(131) 21. – с.457; С 266 – 271 DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).65.

5.Матвієнко М.І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М.І. Матвієнко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 9. – С. 23 – 29.

6.Матвієнко М.І. Характеристика методів контролю сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів./М.І. Матвієнко //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/" 36. Наукових праць /За ред.Г.М.Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. - Випуск 5(30)13. С. 76 – 80.

7.Омельчук О.В., Погляди на техніку безпеки в процесі спеціальної фізичної підготовки в освоєнні дисципліни «Основи самозахисту» студентами закладів вищої освіти. / О.В. Омельчук, М.І. Матвієнко, Л.В. Масенко// Scientific Collection «InterConf», (44): with the Proceedings of the 8 th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century» (March 6-8, 2021).Ottawa, Canada: Methuen Publishing House, 2021. 784 p. P.211 – 218

8.Омельчук О.В., Розгляд питань щодо розробки інструктажів з техніки безпеки як основи підготовки туристичного походу у водному туризмі / О.В. Омельчук, М.І. Матвієнко, Т.М. Крик // Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference Vilnius, Republic of Lithuania: European Scientific Platform (Vol. 2), March 12, 2021. p. 148- 151 ISBN 978-1-63821-669-8 DOI 10.36074/scientia-12.03.2021

9.Ускова С.М. Погляди на особливості розробки навчальних матеріалів для занять силовою гімнастикою для студентів технічних спеціальностей./ С.М. Ускова Н.М. Прус, В.С. Кривенда // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 1 (145) 22. – С.116 – 129.

10.Матвієнко М.І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.

#### References

1.Arefiev V.G. (2012) Theory and methods of teaching gymnastics: [Pidruchnyk] / Arefiev V.G., Shegimaga V.F., Tereshchenko I.A. - Kamyansky-Podilsky: - PE "OIUM Publishing House", 2012. - 228 p.

2. Zenina I., Gavrilo N., Kuzmenko N. (2022) Understanding the tasks of preparing students for independent athletic trainings in terms of remote education. 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 1 (145) 22. – S. 50 – 54.

3.Krutsevych T.Iu (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Pidruchnyk]. K.: Vydavnytstvo NUFVSU «Olympic literature», 367.

4.Matvienko M.I. (2011) Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Issue. 9. pp. 23 - 29.

5.Matvienko M.I. (2013) Diagnostic characteristics of control of students' readiness for independent physical exercises Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko [Text], Vol.2. Issue 107./ Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko / golyured.Nosko MO - Chernihiv: ChNPU, 2013. - 444 p. (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports) P. 271 - 275.

6.Matvienko M.I. (2013) Characteristics of methods of control of formation of abilities and skills to independent physical exercises of students of pedagogical universities. /M.I. Matvienko // Scientific Journal of the National Pedagogical M.P. Dragomanova University . Series № 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /" 36. Scientific works / Edited by GM Arzyutov. - K .: Published by NPU named after MP Dragomanova, 2013. - Issue 5 (30) 13. P. 76 - 80.

7.Omelchuk O.V., Matvienko M.I., Masenko L.V.(2021) Views on safety in the process of special physical training in the development of the discipline "Fundamentals of Self-Defense" by students of higher education. Scientific Collection «InterConf», (44): with the Proceedings of the 8 th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century» (March 6-8, 2021).Ottawa, Canada: Methuen Publishing House, 2021. 784 p. P.211 - 218

8.Omelchuk O.V., Matviienko M.I., Kryk T.M.(2021) Rozghliad pytan shchodo rozrobky instruktazhiv z tekhniki bezpeky yak osnovy pidhotovky turystychnoho pokhodu u vodnomu turyzmi ["Consideration of issues related to the development of safety instructors as a basis for preparing a tourist trip in water tourism"] Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives. Vol. 2, Vilnius, Republic of Lithuania: European Scientific Platform 2021. p. 148- 151 DOI 10.36074/scientia-12.03.2021

9.Uskova S. M., Prus N. M., Kryvenda V. S. (2022) Views on the peculiarities of the development of the educational materials for strength gymnastics for the students of technical specialties.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 1 (145) 22. – S. 116 – 120.

10.Matvienko M.I. (2017) Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Dis. ... Cand..ped. Science: 13.00.02. - K., 2017. 233 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).12

**Ільченко С. С.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,**  
**доцент кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання**  
**Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,**  
**Вожжов І. А.,**  
**викладач-стажист кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання**  
**Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,**

#### **ПРОЄКТ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ» ДЛЯ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ 6 КЛАСУ «НУШ»**

На сьогодні в Україні спостерігається зацікавленість представників різних категорій до занять національними одноборствами, а саме: асгардою, бойовим гопаком, козацьким двобоєм, рукопаш Гопаком, рукопаш Спасом, фрі-файтом, хортингом тощо. Систематичні заняття обраним видом зазначених вище одноборств забезпечує формування навичок самозахисту, а також сприяє фізичному та духовному розвитку особистості. Варто зауважити, що заняття національними одноборствами забезпечують формування: національної ідентичності, патріотизму, а також створенню надійного резерву захисників та захисниць України, що в реаліях сьогодення є важливим практичним завданням.

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням модернізації системи фізичної культури учнів та учениць в умовах Нової української школи із акцентованим використанням засобів національних одноборств присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, це у свою чергу потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення проєкту варіативного модуля «Козацький двобій» – складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 6 клас» для закладів загальної середньої освіти Нової української школи. В процесі теоретичного дослідження використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізацій, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізацій тощо. Крім цього, у динаміці науково-дослідної роботи, членами науково-дослідної групи було використано власний досвід організації секційної роботи у: закладах загальної середньої освіти; закладах вищої освіти та приватних спортивних клубів.

В результаті дослідно-аналітичної роботи розроблено проєкт варіативного модуля «Козацький двобій» – складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 6 клас» для закладів загальної середньої освіти Нової української школи. Розроблений нами зазначений вище варіативний модуль передбачає: визначення очікуваних результатів, пропозиції до змісту навчального предмету, а також види навчальної діяльності учнів та учениць. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають розроблення проєкту варіативного модуля «Асгарда» (для дівчат, складової модельної навчальної програми «Фізична культура, 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти) Нової української школи.

**Ключові слова:** варіативний модуль, національні одноборства, патріотичне виховання, проєктна діяльність, система, фізична культура, учні та учениці, фізичне виховання, фізичні якості

**Ilichenko Serhii, Vozhzhov Illia. Project of the variant module «Kozatskyi dvobii» for 6-th grade students of the new Ukrainian school.** Today in Ukraine there is an interest of representatives of different categories in national martial arts, namely: «Asharda», «Boiovyi hopak», «Kozatskyi dvobii», «Rukopash Hopak», «Rukopash Spas», «Fri-fait», «Khortynh» (transliteration from Ukrainian) etc. Systematic training in the chosen type of martial arts mentioned above provides the formation of self-defense skills, as well as promotes physical and spiritual development of the individual. It should be noted that classes in national martial arts provide the formation of: national identity, patriotism, as well as the creation of a reliable reserve of defenders of Ukraine, which in today's reality is an important practical task.

Taking into account the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature it is established, that the issue of modernization of the system of physical culture of male and female students in the New Ukrainian school with an emphasis on the use of national martial arts is devoted to an insufficient number of scientific and methodological works, this in turn requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of