

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 1 (145) 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.

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, 2022. – Випуск 1 (145) 22. – с.132

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;
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

© 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 1(145) 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

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, 2022 - Issue 1 (145) 22. - s. 132

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; |
| 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, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 1 (145) 2022

1.	<i>Abramov S., Shishatska V.</i> INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Dakal N.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Kharchenko-Baranetska L., Koval V., Tkachuk V.</i> THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION.....	13
4.	<i>Амшеннікова І. В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЕТАЛОННОЇ МОДЕЛІ ВИСТУПУ НА ДИСТАНЦІЇ 100 М СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЧЕМПІОНІВ 1996-2021 РОКІВ.....	16
5.	<i>Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Юшко О. В., Борейко Н. Ю., Блошенко О. І., Кучеренко Г. Г.</i> БІОЕНЕРГЕТИЧНІ КРИТЕРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ.....	20
6.	<i>Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р.</i> ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	24
7.	<i>Вихляєв Ю. М., Дудорова Л. Ю.</i> РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ РОЛЬ І МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	27
8.	<i>Войтенко С. М., Рогаль І. В., Чхань А. А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	31
9.	<i>Волошин О. Р., Мусієнко О. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЄКТНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	34
10.	<i>Гузар В. М., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ В ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	39
11.	<i>Дрюков О. В., Дрюков В. О.</i> ДЕРЖАВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У КИТАЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СПОРТУ (ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД).....	44
12.	<i>Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ.....	47
13.	<i>Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ОСМИСЛЕННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ.....	50
14.	<i>Іванюта Н. В.</i> ЗМІСТ І СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ.....	54
15.	<i>Кабацька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В., Ковалівська І. В., Денисова Л. В.</i> САМООЦІНКА ТА РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	58
16.	<i>Коверя В. М., Лисенко В. В., Ільницький С. В., Ільницька Г. С.</i> АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА МОДУЛЕМ «ЛИЖНА ПІДГОТОВКА» В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ (НУШ).....	62
17.	<i>Лазоренко С. А., Гончаренко В. І.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ ПОГЛЯДИ НА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО ФУТБОЛУ.....	65
18.	<i>Ляшенко В., Одинець Т.</i> АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ.....	69
19.	<i>Маляр Е., Маляр Н., Огнистий А., Огніста К.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СТРІЛЬБІ СТУДЕНТІВ-БІАТЛОНІСТІВ.....	77
20.	<i>Путров С. Ю., Омельчук О. В., Путров О. Ю., Черненко А. Є.</i> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» СТУДЕНТАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ВИКЛИКИ ЧАСУ.....	80
21.	<i>Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТА ЯК ЗАПОРУКА ЙОГО ЗДОРОВ'Я.....	86
22.	<i>Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	89
23.	<i>Саламаха О. Є.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	93
24.	<i>Сініцина О. В., Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д., Сотник О. В., Пінчук В. Ф., Кособуцький Ю. Ф.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТОК І КУРСУ НУВГП.....	96
25.	<i>Солодка О. В., Осіпов В. М., Томіч Л. М., Гнатюк В. В., Кусовська О. С., Кулаков Д. В.</i> РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТЕНЗИВНОГО КРИЗУ.....	99
26.	<i>Стеценко Н. Ю., Сушко Р. О.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ КОМУНІКАЦІЇ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	106
27.	<i>Турчинов А. В., Чудик А. В., Мороз Ю. М., Тимченко Г. М., Родигіна В. П., Скальські Д. В., Мартиненко О. М., Коваленко Б. О.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ-ПРАВООХОРОНЦЯМИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	110
28.	<i>Ускова С. М., Прус Н. М., Кривенда В. С.</i> ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	116
29.	<i>Хацаюк О. В., Солодка О. В., Суровов О. А., Партико Н. В., Лозовий Є. А., Полякова О. О., Кусовська О. С., Белошенко Ю. К.</i> АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОЙОВОМУ РОЗДІЛІ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	120
30.	<i>Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин Н. І.</i> ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНИХ МАРАФОНІВ VISMА SKI CLASSICS.....	126

CONTENTS 1 (145) 2022

1.	<i>Abramov S., Shishatska V.</i> INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Dakal N.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Kharchenko-Baranetska L., Koval V., Tkachuk V.</i> THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION.....	13
4.	<i>Amshennikova I. V.</i> DETERMINATION OF THE REFERENCE MODEL OF PERFORMANCE IN THE DISTANCE OF 100 M BUTTERFLY BASED ON THE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE OLYMPIC CHAMPIONS OF 1996-2021...	16
5.	<i>Balamutova N., Sheyko L., Yushko A., Boreyko N., Bloshenko E., Kucherenko G.</i> BIOENERGY CRITERIA FOR THE PHYSICAL PERFORMANCE OF SWIMMERS OF DIFFERENT AGE.....	20
6.	<i>Boyko G. L., Kozlova T. G.</i> PROSPECTS FOR THE USE OF SHAPING TO PRESERVE THE HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION.....	24
7.	<i>Vykhliayev Y., Dudorova L.</i> RECREATIONAL TECHNOLOGIES, THEIR ROLE AND PLACE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE.....	27
8.	<i>Voitenko S., Rogal I., Chkhan A.</i> IMPROVEMENT OF BASIC TECHNIQUES IN VOLLEYBALL IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	31
9.	<i>Voloshin O.R., Musiyenko O. V.</i> USING A PROJECT-BASED LEARNING METHOD IN HEALTH LESSONS.....	34
10.	<i>Huzar V., Strykalenko Y., Shalar O., Andreeva R.</i> THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF ANCILLARY EQUIPMENT IN SPEED AND STRENGTH TRAINING OF ATHLETES.....	39
11.	<i>Driukov Oleksandr, Driukov Volodymyr.</i> STATE REGULATION OF ELITE SPORT FUNCTIONING IN CHINA AT THE CURRENT STAGE OF SPORT DEVELOPMENT (FOREIGN EXPERIENCE).....	44
12.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N.</i> THE EFFECT OF EXERCISE ON THE BODY OF STUDENTS.....	47
13.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N.</i> UNDERSTANDING THE TASKS OF PREPARING STUDENTS FOR INDEPENDENT ATHLETIC TRAININGS IN TERMS OF REMOTE EDUCATION.....	50
14.	<i>Ivanyut N.</i> CONTENT AND SPECIFIC FEATURES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF FITNESS SPECIALISTS.....	54
15.	<i>Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Kovalivska I. V., Denysova L. V.</i> SELF-ASSESSMENT AND HEALTH RISKS OF FUTURE IT PROFESSIONALS.....	58
16.	<i>Koverya V., Lysenko V., Illytsky S., Illytska G.</i> ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULA ACCORDING TO THE MODULE "SKI TRAINING" IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL (NUS).....	62
17.	<i>Lazorenko S. A., Goncharenko V. I.</i> ALTERNATIVE VIEWS ON HISTORICAL ASPECTS OF THE MODERN FOOTBALL FORMATION.....	65
18.	<i>Lyashenko Valentyna, Odineh Tetiana.</i> ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL THERAPY PROGRAM ON THE QUALITY INDICATORS OF MIDDLE-AGED WOMEN WITH HYPERTENSION.....	69
19.	<i>Maliar Eduard, Maliar Nelia, Ognystyy Andriy, Ognysta Kateryna.</i> THE EFFECTIVENESS OF TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF EFFECTIVENESS IN SHOOTING BIATHLON STUDENTS.....	77
20.	<i>Putrov S., Omelchuk O., Putrov O., Chernenko A.</i> THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TEACHING THE DISCIPLINE "HISTORY OF PHYSICAL CULTURE" TO STUDENTS MAJORING IN 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: THE CHALLENGES OF TIME.....	80
21.	<i>Ryabchenko V., Donets I., Cherezov Y.</i> STUDENT'S PHYSICAL CULTURE AS A GUARANTEE OF HIS HEALTH.....	86
22.	<i>Riadova L. O., Tsyhanovska N. V., Gonchar V. V.</i> STUDY OF THE INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO SENSE RHYTHM IN THE PUPILS OF THE BASIC SCHOOL WITH THE VISUAL IMPAIRMENTS.....	89
23.	<i>Salamah O.</i> PSYCHOLOGICAL - PEDAGOGICAL ASPECTS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS BASED ON THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION.....	93
24.	<i>Sinityna Olena, Zubrytskyi Bohdan, Biruk Iryna, Sotnyk Oleh, Pinchuk Vitalii, Kosobutskyi Yuriy.</i> RESEARCH OF MOTIVATING FACTORS FOR FITNESS CLASSES OF THE FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF WATER AND ENVIRONMENTAL ENGINEERING.....	96
25.	<i>Solodka Oxana, Osipov Vitalii, Tomich Liliya, Hnatuyk Vitalii, Kusovska Olha, Kulakov Denys.</i> THE RESULTS OF EXPERIMENTAL TESTING OF THE PROGRAM OF PHYSICAL THERAPY OF SAMBO WRESTLERS (MASTERS) AFTER TREATMENT OF HYPERTENSIVE CRISIS.....	99
26.	<i>Stetsenko N., Sushko R.</i> ORGANIZATIONAL COMMUNICATION BASIS FOR PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN RHYTHMIC GYMNASTICS.....	106
27.	<i>Turchynov Artem, Chudyk Andrii, Moroz Yurii, Tymchenko Ganna, Rogyhina Vita, Skalski Dariush, Martynenko Oleksandr, Kovalenko Bozhena.</i> IMPROVING THE TECHNIQUE OF USING A SPECIAL ARSENAL OF MARTIAL ARTS AND SPECIAL TOOLS BY FUTURE OFFICERS OF INTERNAL AFFAIRS WITH THE USE OF MODERN TECHNICAL MEANS.....	110
28.	<i>Uskova S. M., Prus N. M., Kryvenda V. S.</i> VIEWS ON THE PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF THE EDUCATIONAL MATERIALS FOR STRENGTH GYMNASTICS FOR THE STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES..	116
29.	<i>Khatsaiuk O., Solodka O., Surovov O., Partyko N., Poliakova O., Kusovska O., Lozovyi Y., Beloshenko Y.</i> ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN COMBAT SAMBO BASED ON THE RESULTS OF THE "2021 WORLD CUP".....	120
30.	<i>Chenikalo Oleksandr, Kazmiruk Andriy., Zinkiv Olha, Stefanyshyn Natalia.</i> PREREQUISITES FOR THE APPEARANCE AND DEVELOPMENT OF SKI MARATHONS VISMA SKI CLASSICS.....	126

schoolchild]. Kyiv : Olimpiiska literatura (in Ukrainian).

14. Krutsevych, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education] : pidruchnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t.. Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).

15. Fedoseeva, M. V. (2013). "Metodika organizatsii igry kak sredstva razvitiya lichnosti slabovidyaschego rebYonka" [The method of organizing the game as a means of developing the personality of the visually impaired child]. *Problemy reabilitatsii – Rehabilitation problems : materialy naukovykh i praktichnykh konferentsii.* (pp. 192–197). Odesa : Pivdenoukr. nats. ped. un-t imeni K. D. Ushynskoho (in Russian).

16. Tsiupak, T., & Tuchak, A. (2009). "Polipshennia fizychnoi pidhotovlenosti ta koordynatsiinykh zdibnostei u pidlitkiv iz vadamy zoru" [Improving the physical fitness and coordination skills of the adolescents with the visual impairments]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Seriya : Fizychno vykhovannia i sport – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. Series: Physical Education and Sports.* (Vols. 4), (pp. 69–72). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).

17. Shapkova, L. V. (2003). *Chastnyie metodiki adaptivnoy fizicheskoy kulturyi* [Private methods of the adaptive physical culture] : uchebnoe posobie. M. : Sovetskiy sport (in Russian).

18. Carvill, S. (2001). "Sensory impairment, intellectual disability and psychiatry". *J. Intellect. Disabil. Res.*, 45, 467–483.

19. Rohrschneider, K., Kiel, R., Pavlovskaya, V., & Blankenagel, A. (2002). "Nutzung und Akzeptanz von vergrößernden Sehhilfen". *Klin. Monatsbl. Augenheilkd.*, 219, 507–511.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).23
УДК 796.81-043.61

Саламаха О.Є.
старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Природа протиріч між викладачами та студентами криється як у внутрішньому середовищі ВНЗу, так і у зовнішньому – соціумі, що формує ставлення студентів до занять фізичною культурою та бажанням (не бажанням) зміцнювати свій стан здоров'я. Поділяючи саме поняття "здоров'я" на його три види (психічне, яке характеризує стан психічного середовища, фізичне, яке характеризує поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму, та соціальне, яке характеризує систему цінностей, настанов та мотивів поведінки у соціальному середовищі), можна виділити пріоритетну роль саме останнього у ставленні студентів до занять фізичною культурою та їх бажанням зміцнювати свій стан здоров'я. Це твердження обґрунтовується нами не тільки на основі того, що мотиви поведінки формуються у соціумі, але й виходячи з пріоритетності такого чинника забезпечення здоров'я, як "стиль життя", ступінь впливу якого, за даними досліджень Всесвітньої організації здоров'я складає від 50 до 55%, що значно більше, ніж вплив трьох інших чинників – генетичного (15-20%), екологічного (20-25%) та медичного забезпечення (10-15%).

Виникнення природи протиріч у соціумі загострюється тим, що у сучасних умовах ринкових перетворень в Україні, які пов'язані зі зміною політичних, економічних, соціальних відносин, наявна система фізичного виховання, фізичної культури та спорту опинилася у кризовому стані, який не сприяє задоволенню потреб більшої частини населення у фізичному розвитку та підтримки здоров'я за рахунок активних занять фізичною культурою та спортом. Відбулися негативні зміни ідеологічних, психологічних та ціннісних пріоритетів молоді внаслідок комерціалізації фізкультурно-оздоровчого напрямку та згорання більшості державних програм його розвитку за підтримкою державних органів.

Це призводить до зростання захворювання, незадовільної фізичної підготовки, зростання інвалідності, збільшенню випадків кримінальних, аморальних, наркотичних проявів у все більшій кількості молоді. Зростання кількості перелічених негативних ознак із року в рік відбувається зі зменшенням кількості молоді, яка активно займається фізичною культурою і спортом, що є свідченням незадовільного рівня мотивації до соціальної адаптації життєвого самовизначення та самореалізації в контексті здорового способу життя. Це призводить до того, що "…в Україні на 100 студентів приходить до 95% захворювань різної етіології, з 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров'я, до 50% знаходяться на диспансерному обліку, кожен 5-й відноситься до спеціальної медичної групи, більше 50% студентів не відповідають середньому рівню Державного стандарту фізичної підготовленості".

Ключові слова: здоров'я, мотивація, викладач, здоровий спосіб життя, фізична культура.

Salamah O. Psychological - pedagogical aspects of strengthening the health of students based on the development of motivation for physical education. The essence of antagonisms between teachers and students is both at higher educational establishment and at a society; these form attitude of students to the lessons of physical culture and a desire of strengthening own state of a health. The term "health" has three kinds (psychological health which characterizes a state of

psychological environment, physical health which characterizes present state of functional possibilities of organs and an organism and social health which characterizes a system of values, the directives and the motives of a behaviour at social environment). So we can point out important role social health when students' attitude to the lessons of physical culture and a desire of students to strengthen own health state. This statement is based on not only on the base of this fact that the motives of a behaviour is formed at social environment but on the base of an importance of such factor of providing a health as "a mode of life"; such factor is about 55 % as an element of a health; a genetic factor has about 15 – 20 %; an ecology has 20 – 25 %; a medical care has 10 – 15 %.

These antagonisms are the same time with this fact that at Ukraine a physical bringing up, physical culture and sport are at negative state; it does not promote a satisfaction of demands of a major of a population at physical development and at supporting a health on the account of active lessons of physical culture and sport. There are negative changes of ideological, psychological and value priorities of young people because of a commercialization of physical culture branch and rolling up a major of state programmes of a development of this branch.

This leads to negative physical preparing. Various negative features are at the same time with that fact that a minor of young people do physical culture and sport; it is a proof of negative level of a motivation to social adaptation and to self – realization at a context of health mode of life. So at Ukraine among 100 students there are about 96 persons which have various non – health; among 10 students there are nine students which have certain deviations at a health; certain amount of students treat; each fifth student is at special medical group; more than 49 % students do not correspond to the mean level of the state standard of physical preparing.

Key words: a health, a motivation, a teacher, a health mode of life, physical culture.

Постанова проблеми. Становлення системи підтримки здорового способу життя покоління, яке підростає, вимагає переосмислення питання мотивації у системі освіти та виховання молоді з метою набуття знань, що дозволяють здійснити гармонійний розвиток згідно умов сьогодення. Учніський та студентський молоді у закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя для активної рухової діяльності і свідомої здоров'язбережувальної поведінки, яке дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності питань індивідуального здоров'я, високої працездатності та довголіття. Системний підхід до питання підтримання здоров'я населення на різних рівнях: особистісному, сімейному, груповому, колективному, національному та глобальному означає залучення до розв'язання цієї проблеми не лише галузі охорони здоров'я, але й особистості, культури, соціальної роботи тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У медико-біологічних дослідженнях здоровий спосіб життя трактується як комплекс оздоровлювальних та профілактичних заходів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості, її працездатності, сприяють зміцненню здоров'я. Психолого-педагогічний напрям визнає, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. У формуванні здорового способу життя важливим чинником є мотивація особистості, її психологічна установка на збереження здоров'я. Поширена думка, що для мотивації будь-якої форми поведінки необхідне дотримання двох умов: мета дії повинна відповідати витracенням на неї зусиллям і бути досяжною. Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і пов'язана з комплексом факторів, що впливають на людину протягом життя: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартовування, подання шкідливих звичок. Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я вихованців та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку людини, отримало назву здоров'я збережувальне, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я учнів, рівень навченості та виховання.

Теоретичні підходи до визначення поняття здоровий спосіб життя розкрито у роботах Т. Бойченко, Є. Вайнера, Ю. Лісичина та ін. Медичні питання формування здорового способу життя висвітлено у працях М. Амосова, А. Леонтьєва, О. Чабана та інш. Психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя у дітей і молоді вивчали О. Антонова, В. Бабич, В. Войтенко, Т. Круцевич, М. Носко та інш. Великий внесок у теорію і практику вирішення проблеми здоров'я зробили О. Балакірева, О. Вакулєнко, Н. Комарова, О. Шиян, О. Яременко, які провели дослідження проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді.

Сучасний стан здоров'я молоді потребує нових підходів до формування принципів здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя. Соціальна значущість визначеної проблеми та її недостатнє вивчення обумовили вибір теми дослідження.

Метою статті є визначення факторів, які впливають на дотримання молоддю здорового способу життя та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є систематичний та особистісно-орієнтований підхід до аналізу психолого-педагогічної літератури та педагогічного досвіду з питань мотивації молоді до формування здорового способу життя. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтуються на філософському, загальнонауковому та конкурентно-науковому рівнях пізнання, а також аналіз всесвітньої системи Інтернет, анкетування та опитування фахівців.

Наукова новизна полягає у встановленні основних підходів до формування мотивації до здорового способу життя, що ґрунтується на аналізі основних факторів впливу освітнього середовища та залежить від єдності навчання та виховання здоров'я збережувальної парадигми у педагогічній діяльності.

Результати дослідження. Відповідно до затвердженної тематики за напрямком наукових досліджень з

проблем педагогіки вищої школи кафедри фізичного виховання Київського політехнічного університету завершено етап досліджень процесу формування у студентської молоді культури здорового способу життя. З психологічної точки зору проблеми розвитку мотивації студентів розглядаються нами як формування у них внутрішньої вербальної поведінки, спрямованої на вибір мотивів до занять фізичною культурою з метою зміцнення здоров'я. У процесі дослідження визначено, що мотивація, насамперед, залежить від самоусвідомлення студентом свого місця в колективі, виступає як механізм, за допомогою якого формуються нові ідеали, норми, орієнтації, є регулятором поведінки, потреб, інтересів.

Якщо уявити колектив, в якому формується система фізичного виховання, у вигляді єдиного механізму взаємодії між викладачем і студентами, то можна визначити головні чинники, що знижують рівень мотивації цих двох сторін взаємовідносин.

Зовнішніми чинниками, які безпосередньо являють загрозу підвищенню рівня мотивації є: недофінансування заходів із розвитку фізичної культури та спорту з бюджетів усіх рівнів, а також недостатні обсяги державних видатків на фінансування освіти і науки; назначена частка обсягів державних витрат на фізкультурно-оздоровчу роботу в системі освіти та масового спорту (разом) в загальній кількості видатків на спорт; відсутність пріоритетних програм розвитку масового спорту на рівні регіонів із відповідним їх фінансуванням з місцевих бюджетів.

Визначені зовнішні чинники, у свою чергу, заважають підвищенню рівня мотивації педагогічних кадрів, що пов'язано з проявом наступних демотиваційних педагогічних чинників: низька престижність спортивних спеціальностей у ВНЗ у порівнянні із іншими галузевими групами. Окрім цього, негативний вплив мають суто мотиваційні чинники, які знижують рівень мотивації праці науково-педагогічних кадрів у ВНЗ, серед яких визначили пасивність окремої частини викладачів у сфері наукової діяльності; формалізм у плануванні роботи; оцінку праці за навантаженням, а не за якістю, що не сприяє створенню стимулів до освоєння прогресивних методик викладання. Також додатково виділено необ'єктивність та формалізм системи атестації науково-педагогічних кадрів, відсутність умов для реалізації наукового потенціалу працівників вищої школи; відсутність коштів для видання монографій, навчальних посібників, участі у міжнародних конференціях тощо.

Перелічені проблеми пов'язані з педагогічними аспектами щодо зміцнення здоров'я студентів, а саме – чинниками, що стають демотиваторами для викладачів та, одночасно, впливають на їх психологічний стан у процесі проведення своєї виховної та педагогічної діяльності. Це, безперечно, не може не впливати на якість організації навчального процесу у ВНЗ.

Зміцнення здоров'я студентів повинне бути керованим процесом, де суб'єктом управління стає викладач, а об'єктом – студент. У даному випадку викладач зобов'язаний впливати на психіку студента з метою розвитку у останнього позитивних мотиваційних установок до зміцнення власного здоров'я засобами фізичної культури. У цьому процесі особливу роль грає мотивація студентів. У зв'язку з цим, викладач зобов'язаний зрозуміти чинники студента та його поведінки, починаючи з пошуку причин відповідних дій – мотивів.

Експерименти доводять, що у студентів поведінка частіше за все визначається одночасною наявністю декількох мотивів. Кажучи про мотив, як про усвідомлену спонуку до формування здорового способу життя, слід мати на увазі, що саме по собі мотив не є причиною цілеспрямованих дій – він лише результат віддзеркалення у психіці потреб організму, викликаних зовнішніми, або внутрішніми об'єктивними явищами. Мотиви, що спонукають студента займатися фізичною культурою, мають свою структуру.

Мотиви бувають **безпосередні**: потреба у відчутті доволень від прояву м'язової активності; потреба в естетичній насолоді власною красою, силою, витривалістю, швидкістю, спритністю; прагнення проявити себе у важких, навіть екстремальних ситуаціях та **опосередковані**: прагнення стати сильним, здоровим; прагнення через фізичні вправи підготувати себе до практичного життя; почуття обов'язку.

Висновки та перспективи подальших розробок. Проведені дослідження дозволяють зробити висновок про те, що організація процесу психологічного впливу на мотивацію студентів до занять фізичною культурою в даному випадку є ефективною, оскільки зростає потреба у самовираженні та самоствердженні, при одночасному зменшенні обов'язковості в заняттях фізичними вправами. При зворотній тенденції, або ж при зростанні тільки відсотка опосередкованих мотивів, необхідно вносити корективи у даний процес. Ефект від психологічної дії на розвиток мотивації студентів до зміцнення здоров'я значно зростає, не дивлячись на наявність зовнішніх чинників, що гіпотетично негативно впливають на якість педагогічного процесу.

Тому можна констатувати, що рівень мотивації викладачів з педагогічної точки зору превалює над впливом негативних чинників – зовнішніх демотиваторів.

Література

1. Воскобойнікова Г.Л. Інноваційно організовані технології і сетодики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Педагогічні науки: зб. Наук пр. Бердянськ: БДПУ, 2011. № 3. – С. 67-72.
2. Воскобойнікова Г.Д. Психолого-педагогічні аспекти формування оздоровчого середовища в процесі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Наука і освіта: наук. практ. журн. 2010, № 8. – С. 4-6.
3. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів 21 2004 вищих навчальних закладів: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2009. – 120 с.
4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). Директор школи. 2004. №40 (328), жовтень. – С.23-29.
5. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'єзберезувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014.- 300 с.

6. Носко О.М., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник, Київ: Леся, 2013. – 160 с.

References

1. Voskoboinikova H. (2011). Innovatsino orientovani tekhnologii i metodyky navchannia zdorovoho sposobu zhyttia v systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Innovative Oriented Technologies and Technigues for Teaching Healthy Lifestyle in the Future Professional Teachers of Health Fundamentals]. Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences: coll. Scient. Works. Berdyansk Ukraine: BSPU. Vol. 3. 67-72.
2. Voskoboinikova H. (2010). Psykholoho-pedahohichni aspekty formuvannia ozdorovchoho seredovyscha v protsesi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Psychological pedagogical aspects of forming the health environment in the process of professional training of future trachers of the basics of health] Nauka i osvita – Science and education: scientific –practical journal. Vol.8. 4-6.
3. Zavydivska N. (2009). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u ztudentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Formation of healthy lifestyles among university students]. A handbook, Lviv, Ukraine: LDUFK.
4. Kontseptsii formuvannia pozytyvnoi motyvatsii na zdorovyi sposib zhyttia u ditei ta molodi (Zatverdzhena nakazom MON Ukrainy vid 21 lyupnia 2004roky # 605) [The concept motivatiof positive motivation forming for healthy lifestyle in children and youth (Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 605 of July 21, 2004)]. 2004 . Dyrektor shkoly - School Director. Vol. 40 (328), october. P. 23-29.
5. Nosko, M., Harkus, S., Voiedikova O. (2014) Zdoroviazberezhualni tekhnologii u fizychnomu vykhovanni [Health-saving technologies in physical education] : monograph. Kyiv, Ukraine: SPD Chalchinska N.V. 300 p.
6. Nosko, M., Hryshchenko, S., Nosko, Y. (2013). Foemuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [Shaping a healthy lifestyle] : a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).24
УДК – 796/799:378.4

Сініцина О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування,
Зубрицький Б. Д.
доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Бірук І. Д.
асистент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Сотник О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Пінчук В. Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Кособуцький Ю. Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТОК І КУРСУ НУВГП

З метою визначення мотивації до занять в секціях з фітнесу у студенток, що навчаються на I курсі у Національному університеті водного господарства та природокористування було проведено анкетування.

У статті проаналізовані отримані дані результатів анкетування та визначені пріоритетні фактори, які впливають на мотивацію до занять в секції з фітнесу студенток-першокурсниць НУВГП.

Опитування проводилось на спортивній базі Національного університету водного господарства та природокористування, до якого були залучені студентки I курсу, в кількості 45 респонденток, які займаються в секції з фітнесу.

Результати дослідження доводять, що пізнавально-розвивальні та оздоровчі мотиви є пріоритетними серед учасниць анкетування.

Ключові слова: мотивація, фітнес, мотиви, студентки.

Sinitsyna Olena, Zubrytskyi Bohdan, Biruk Iryna, Sotnyk Oleh, Pinchuk Vitalii, Kosobutskyi Yuriy. Research of motivating factors for fitness classes of the first-year female students of the National University of Water and Environmental Engineering. The article analyzes the data received from the survey results and identifies priority factors affecting motivation for fitness classes of the first-year female students of the National University of Water and Environmental Engineering. The survey has been conducted at sports camp of the National University of Water and Environmental Engineering, in which the first-year female students in the quantity of 45 respondents, engaging in fitness section, have been



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завереного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 90 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Monobank 4441 1144 6356 8327 (на ім'я Сапсай Марія Євгеніївна).**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks (") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

Payment for printing the article is made at the rate of 90 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 4441 1144 6356 8327 (named Sapsay Maria).

For inquiries call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).