DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені Михайла ДРАГОМАНОВА

Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(фізична культура і спорт)

Випуск 6 (193) 25

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2025

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; http:// spppc.com.ua
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення
Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрантів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023
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).

Редакційна рада:

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

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Заступник головного редактора.**
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Арефьєв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;**Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220
Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34 **Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Випуск 6 (193). – 201

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.

© Автори статей, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025
© Редакційна колегія серії, 2025

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University

Series 15

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

Issue 6 (193) 25

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University 2025

UDC 0.51
N 34
WEB page of electronic edition: http://enpuir.npu.edu.ua**; http://**
spppc.com.uawww.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting
Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

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).

Editorial Board:

Andrushchenko V.	Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of theState Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
Vernidub R.	Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Yevtukh V.	Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Drobot I.	Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Matsko L.	Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences ofUkraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Padalka O.	Doctor of Pedagogical. Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Sinyov V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciencesof Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Torbin G.	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Shut M.	Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy ofPedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Editorial board:

Tymoshenko O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief**.
Domina Zh	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
Andreeva O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
Arefiev V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
Griban G.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
Priyamakov O.	Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
Prontenko V.	Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Prontenko K.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
Sushchenko L.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
Tymchyk M	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Tomenko O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
Ayer Ezhie	Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
Masol V.	PhD,Lerturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary**.

***Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State 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 State Mykhailo Drahomanov University,* 2024 - Issue 6 (193). –201 s.**

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.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2025
© State Mykhailo Drahomanov University, 2025
© Editorial board, 2025

The collection is published monthly

ЗМІСТ 6 (193) 2025

1. *Абраменко О.А., Корчагін М.В.* **ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ СТВОРЕННЯ ТЕСТУ ACFT** 9
2. *Бакіко І. В., Малімон О. О., Захожа Н. Я., Герасимюк П. П.* **ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ** 15
3. *Білик В. Г., Омельчук О. В.* **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА** 22
4. *Бочкарев С.В., Глядя С.О., Євтифієв А.С., Євтифієва І. І., Будник І.О., Масол В.В.* **ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОГРАМАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОРАНЕНЬ** 26
5. *Волошин О. О., Ілляшенко В. А., Летечевський Т. В.* **ОЦІНКА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ МЕШКАНЦІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД ВІД ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ** 30
6. *Гах Р. В., Сапрун С. Т., Пришляк В. М.* **ОПТИМІЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ НА ОСНОВІ БІОМЕХАНІЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ** 34
7. *Грибан Г.П., Мичка І.В., Жуковський Є.І., Цимбалюк Н.М., Айунц В.І., Косенко Н.В.* **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У БАКАЛАВРІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ** 40
8. *Давидюк В. В., Тимчик А. В., Пігуль Д. М.* **ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** 44
9. *Дичко Д. В.* **РІВЕНЬ КЛІТИННОЇ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТОК ЮНИХ ФУТЗАЛІСТОК, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У V КРИТИЧНОМУ ПЕРІОДІ СТАНОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ІМУНІТЕТУ** 48
10. *Долженко Л. П., Масюк К.Р.* **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ** 51
11. *Івчук О.А., Грибан Г.П.* **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ** 57
12. *Кий О. Г., Волкова С. С.* **ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ НА ВЕГЕТАТИВНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ** 61
13. *Кириченко В. І., Тимчик М. В., Масол В. В., Касіч Н. П.* **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ, ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ ТА САМОВЛАДАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ** 67
14. *Корчагін М.В.* **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ** 70
15. *Лаврентьєв О.М., Антоненко С.А., Сергієнко Ю.П., Михайлова Є.О. Дьоміна Ж.Г.* **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ** 75
16. *Мартинюк Ю. Є., Мулик К. В., Перевозник В. І., Джерелій В. В., Мозолюк О. В.* **ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ** 79
17. *Мирончук К.В., Грибан Г.П.* **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ** 83
18. *Нагорний О. Р., Грибан Г. П.* **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ** 86
19. *Омельчук О.В., Білик В.Г., Приймаков О.О., Василенко К.С., Книш С. І.* **ДИСЦИПЛІНИ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ АНАТОМІЇ, ФІЗІОЛОГІЇ, БІОМЕХАНІКИ, БІОХІМІЇ ТА ВІКОВОЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ** 90
20. *Перевозник В.І., Перепелиця П.Є., Лебедєв С.І.* **ПОКАЗНИКИ КОЛЕКТИВНИХ ВЗАЄМОДІЙ В МАТЧІ УКРАЇНА-БЕЛЬГІЯ ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ-2024** 94
21. *Погребний В. В., Сембрат С. В., Ткаченко Д.С.* **ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ** 99
22. *Пріяткіна Н.В., Захарчук Л.Я., Максименко Я.Р.* **МЕТОДОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ «БІОХІМІЯ» ТА «БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У КОЛЕДЖІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** 102
23. *Пронтенко В. В., Підопригора М. В., Мілевський О. Л., Трофимчук В. А., Боговик Н. В., Боговик М. В., Гончаренко Ю. О., Антонець В. Ф.* **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ** 106
24. *Прудникова М. С., Мулик К. В., Горіна В. В., Курило О. О.* **ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ 14 І 15 РОКІВ В ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТІ** 111
25. *Ребрина А. А., Бублей Ю. А.* **МІЖСЕКТОРАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ В РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ»: СТРАТЕГІЧНЕ ПАРТНЕРСТВО У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ** 116
26. *Сак А. Є., Антіпова Р. В.* **ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ СПОРТСМЕНІВ** 120
27. *Слободський Ю.С.* **ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ** 124
28. *Соколова Г.Б., Тодоров П. І.* **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВУ ТА КОМУНІКАТИВНУ СФЕРУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ** 127
29. *Сущенко Л. П., Білик В.Г., Дьоміна Ж. Г., Джуринський П. Б., Клопов Р. В., Смолякова І. Д.* **МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ** 132

30. *Сущенко Л. П., Подгаєцький А. В., Філатова З. І., Мерзлікіна О. А., Барладин О. Р., Грушко В. В.* ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ…….. 136
31. *Сущенко Л. П., Джуринський П. Б., Данилевич М. В., Сотник Ж. Г., Вакарчук В. О., Волощук К. В.* ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ…… 140
32. *Сущенко Л. П., Подгаєцький А. В., Березовський В. А., Кузьменко В. Ю., Сотник Ж. Г., Вакуленко Л. О.* ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ АДАПТИВНОГО СПОРТУ…….. 145
33. *Топорков О. М., Гриньова Т. І.* ОСНОВНІ РУХОВІ ДІЇ НІГ, РУК ТА КОРПУСУ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ МАРШРУТІВ В СКЕЛЕЛАЗІННІ…… 149
34. *Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Котов С. М., Поліщук Н. М., Голодівський М.Ф., Мазур Т. Р.* ЗАСТОСУВАННЯ ПЛІОМЕТРИЧНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ ЗВО МВС УКРАЇНИ)…… 156
35. *Хмельницька І. В., Денисова Л. В., Вишневецька В. П., Голованова Н. Л., Кузнєцов Г. О., Костюченко О. М., Кардаков В. О.* ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СПОРТІ…… 160
36. *Храбра С. З., Коваленченко В. Ф., Барладин О. Р., Вакуленко Л. О., Грушко В.В., Горбатюк Г.Л.* ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНАХ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ…….. 165
37. *Чаплигін В.П., Крупеня С.В., Олар В.В.* ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ…… 168
38. *Ши Шенвень, Радченко Л.О.* ЕКОЛОГІЧНА ОСВІТА В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ – СКЛАДОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА…… 173
39. *Ячнюк М.Ю., Зінченко Н.М., Зендик О.В., Стримбу Є.М.* ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ…… 176
40. *Anikeienko Larysa, Bilokon Viktor* GENERAL DIDACTIC METHODS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. THEIR FEATURES AND IMPLEMENTATION IN THE PEDAGOGICAL PROCESS AND SPORTS ACTIVITIES…….. 179
41. *Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U.* PREVALENCE FACTOR OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS AMONG STUDENTS OF NTUU "IGOR SIKORSKY KYIV POLYTECHNIC INSTITUTE"…… 182
42. *Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U.* POST-TRAUMATIC COGNITIONS OF STUDENTS OF NTUU "IGOR SIKORSKY KYIV POLYTECHNIC INSTITUTE" REVEALED DURING STUDIES DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE…….. 186
43. *Dakal Nataliia* FACTORS AND CIRCUMSTANCES INFLUENCING THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS…….. 189
44. *Khoruzheva L., Yunak V., Dotsenko L.Z., Mykhailenko V., Zhuravl'ov S.* ACUTE REACTIONS OF STUDENTS' PSYCHE TO STRESSFUL SITUATIONS IN CONNECTION WITH MILITARY ACTIONS AND MILITARY AGGRESSION OF RUSSIA AGAINST UKRAINE…… 192
45. *Yefremenko Viktoriia, Syrovatko Zoia* PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF STRESS AND AGGRESSION, AS ONE OF THE WAREHOUSE REACTIONS OF THE PSYCHE TO MILITARY ACTIONS IN UKRAINE…… 196

тривожності, покращує настрій та сон. Ритмічні рухи у воді, глибоке дихання та плавний темп роботи організму схожі на ефект медитації, тому позитивно впливають на психічне здоров'я. Також люди похилого віку можуть відвідувати групові та авторські програми тренувань у водному середовищі, займатися аквааеробікою з інвентарем, або займатися гідрореабілітацією під наглядом професіоналів. Отже основною умовою використання рухової активності з метою зміцнення і збереження здоров'я людей похилого віку є її відповідність можливостям організму за спрямованістю, інтенсивністю і обсягом навантажень. Фізична активність у похилому віці повинна приносити задоволення та бути безпечною. Важливо слухати своє тіло, не перевантажуватися і при необхідності консультуватися з лікарем. Регулярні заняття спортом допомагають підтримувати бадьорість, покращують якість життя і дарують гарний настрій.

Висновки. Займатися фізичними вправами потрібно систематично, але не слід забувати про те, що у похилому віці тренування слід проводити з особливою обережністю. Надмірні та невідповідні фізичні навантаження можуть нашкодити здоров'ю. Беззаперечно, заняття оздоровчими фізичними вправами позитивно впливають на фізичне і психічне здоров'я людей будь-якого віку. Отже основною умовою використання рухової активності з метою зміцнення і збереження здоров'я дорослих людей є її відповідність можливостям організму за спрямованістю, інтенсивністю і обсягом навантажень.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. 319 с.

2. Світлана Дудіцька, Анжела Медвідь, Максим Ячнюк, Інна Хрипко. Психофізичний стан жінок похилого віку: задоволеність та якість життя. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (8–10 черв. 2021 р.). уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індика. Луцьк. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 5-6 с.

3. World Population Prospects. The 2012 revision. [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Oct 5]. Available from: http://esa.un.org/wpp/Documentation/publications.htm

4. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y

Reference

1.Krutsevych. T.Iu. 2008. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia. Pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoi kultury i sportu. K.: NUFVSU «Olimpiiska literatura», T-2. 319 s.

2. Duditska S., Medvid A., Yachniuk M., Khrypko I. 2021.Psykhofizychnyi stan zhinok pokhyloho viku: zadovolenist ta yakist zhyttia. Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny: zbirnyk tez dopovidei V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Uklad. A.V. Tsos, S.Ia. Indyka. Lutsk. Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, S. 5-6 s.

3. World Population Prospects. 2019. The 2012 revision. [Internet]. [updated 2020; cited 2019 Oct 5]. Available from: http://esa.un.org/wpp/Documentation/publications.htm

4. Hlobalni rekomendatsii shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia 2016. INNOVO. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).40

Anikeienko Larysa
Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid: 0000-0002-9592-5457
Bilokon Viktor
Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid: 0000-0002-8750-8573

GENERAL DIDACTIC METHODS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. THEIR FEATURES AND IMPLEMENTATION IN THE PEDAGOGICAL PROCESS AND SPORTS ACTIVITIES

The process of physical education and sports training is based on general social principles of the educational strategy of society (culture, upbringing, education), general pedagogy (consciousness and activity, visibility, accessibility, etc.) and special principles. General pedagogical (didactic) principles regarding specific tasks of physical education are general methodological principles. A more complete and deep disclosure of specific regularities of physical education is carried out using general didactic principles, significantly expanded and deepened taking into account the specifics of physical education. The number of physical exercises that can be used in youth health training is very large. After all, most of them can be performed with one or another sports equipment (dumbbells, weights, rubber shock absorbers, etc.), in simplified or complicated situations (martial arts, sports games, etc.). Performing exercises of various types contributes to the training of the largest possible number of muscles, organs and systems of the body. The use of a small number of exercises in the training program, due to the specificity of their action, will contribute to the development of highly specialized training effects with the improvement of the functional reserves of a limited number of body systems. However, it should be remembered that in order to maintain health, one can limit oneself to exercises that contribute to the training (improvement) of the functions of the respiratory and cardiovascular systems. For this, it is enough to

use about ten significantly different exercises. The significance of individual physical exercises is determined by their emotionality, ease of use, etc.

Regarding the safety of exercises for health (it is determined by the uniformity of loads, the possibility of their precise dosage, and low emotionality), the most favorable are running on the spot, walking, and gymnastics. The average duration of exercises (the main time, the density of the exercise), and with it the training effect, are the greatest when running, the smallest when walking. Additional time costs (time for gathering and dressing, etc.) are the smallest for home exercises.

Key words: *students, university, didactic principles, physical education, sports.*

Анікеєнко Лариса, Білоконь Віктор. Дидактичні методи у фізичному вихованні та спорті. Їх особливості та впровадження в педагогічному процесі та спортивній діяльності. *Процес фізичного виховання та спортивного тренування базується на загально соціальних принципах освітньої стратегії суспільства (культура, виховання, освіта), загальної педагогіки (свідомість та активність, наочність, доступність тощо) та спеціальних принципах. Загально педагогічні (дидактичні) засади щодо конкретних завдань фізичного виховання є загальними методичними засадами. Більше повне та глибоке розкриття конкретних закономірностей фізичного виховання здійснюється з використанням загально дидактичних принципів, значно розширених та поглиблених з урахуванням специфіки фізичного виховання. Кількість фізичних вправ, які можуть бути використані в оздоровчому тренуванні молоді, дуже велика. Адже більшість із них можна виконувати з тими чи іншими спортивними снарядами (гантелями, гирями, гумовими амортизаторами тощо), у спрощених чи ускладнених ситуаціях (єдиноборства, спортивні ігри тощо). Виконання вправ різних видів сприяє тренуванню якомога більшої кількості м'язів, органів та систем організму. Використання невеликої кількості вправ у програмі тренувань, в силу специфіки їх дії, сприятиме розвитку вузькоспеціалізованих тренувальних ефектів з покращенням функціональних резервів обмеженої кількості систем організму. Однак слід пам'ятати, що для збереження здоров'я можна обмежитися вправами, що сприяють тренуванню (покращенню) функцій дихальної та серцево-судинної системи. Для цього достатньо використати близько десяти суттєво різних вправ. Значимість окремих фізичних вправ визначається їхньою емоційністю, зручністю застосування тощо. Щодо безпеки вправ для здоров'я (вона визначається рівномірністю навантажень, можливістю їх точного дозування та малою емоційністю) найбільш сприятливі біг на місці, ходьба та гімнастика. Середня тривалість вправ (основний час, щільність виконання вправи), а разом з нею і тренувальний ефект є найбільшими при бігу, найменші — при ходьбі. Додаткові тимчасові витрати (час на збори та одяг та ін.) найменші при домашніх заняттях.*

Ключові слова: *студенти, вищий навчальний заклад, дидактичні принципи, фізичне виховання, спорт.*

Formulation of the problem. One of the problems in training and physical education classes is the lack of knowledge about the didactic principles on which the process of training and building a pair is based. These principles significantly accelerate the stages of training and development of the dynamics of the growth of results, both in sports and in physical education classes.

Analysis of literary sources. The problems of professional and applied physical training were the subject of scientific interest of many domestic and foreign scientists: Vilchkovsky E., Volchinsky A., Pasichnyk V. [1], Petritsa P. [2], Polukhin Y.V., Khokhlov A.V., [3], Platonov V. N. [4].

The principle of consciousness and activity. The implementation of this principle in physical education involves the qualified implementation by a physical culture specialist of the following requirements: to form a conscious attitude and a stable interest in the general goal and specific tasks set in classes; to stimulate thoughtful analysis, self-control and self-correction of the magnitude of physical activity; to comprehensively promote the development of independence, initiative and creative initiatives in the behavior of children and youth [1].

The principle of clarity. Clarity in the physical education system is associated with the activation of the functions of all analyzers, primarily the visual one. For this purpose, various demonstration means are used (demonstration of action, use of visual aids, film and video materials, etc.) and specialized means for the functions of individual analyzers and physiological systems (use of light and sound guides, various training devices), actions. In addition to the factors of direct visuality, in the practice of physical education, factors of indirect visuality have also been widely used in the form of perception and representation of what is created by various means of forming an image of action, including figurative speech. The word as a means of ensuring visuality acquires its practical significance only when its content is closely combined with the specific motor experience of a person. The greater the experience, the more opportunities there are to create the desired motor representations using figurative speech.

The principle of individualization. This principle assumes taking into account the individual characteristics of a person in the organization of the training process. After all, the morphofunctional reserves of an individual are different. They will react differently to physical exertion and to the means used to accelerate the course of recovery processes in the body after training. Analysis of the special literature shows that the dosage of loads aimed at developing the aerobic abilities of athletes is traditionally carried out without taking into account the individual capabilities of young athletes, according to the standard “intensity zones” for cyclic types with a pulse range within ±20 beats/min. Under such conditions, sports practice actually ignores the variability of individual reactions to loads, which are especially pronounced in adolescence. The principle of individualization is used already at the stage of recruiting children into groups (physical development, fitness, health level, etc. are taken into account), from the first classes - to correct lagging qualities, later – when determining specialization, even in one sport (defender, attacker - right, left, etc.). Of great importance in this sense is the implementation of the principle of sexual dimorphism - taking into account sexual characteristics. For high-class athletes, an individual training plan is mandatory [3].

The principle of continuity (systematicity) of training. A prerequisite for the development of functional effects of adaptation to physical loads is the systematic nature of training. This is one of the main principles of physical training. Long breaks in training always lead to a decrease in the manifestation of physical abilities and motor skills, a decrease in the volume of physiological

reserves. The basis of planning physical training is a weekly cycle of classes. Practice shows that at the initial stage of training, the most effective is the frequency of classes 3-4 times a week. After a preparatory period of classes lasting 5-6 months, it is advisable to conduct training 5-6 times a week [4]. For trained individuals with a high volume of functional reserves, two-time classes during the day are also possible. When planning rest intervals, the laws of cumulation of the effect of classes should be observed. After all, the accumulation of training effects is possible only if each subsequent session follows the previous one, consolidating and deepening it. For this purpose, at the initial stage of training, 3-4 sessions per week are held.

The principle of continuity is inextricably linked with the principle of systematic alternation of loads and rest. This principle assumes the use of intervals of three types between classes - ordinary, super compensatory and hard. With an ordinary interval between classes, the athlete's level of performance before the start of a new class is equal to its value before the class. The hard interval between classes is much shorter than the ordinary one. It always occurs when classes are held daily and repeatedly during the day.

With a super compensatory interval between classes, each new training session goes into the phase of super-recovery of the body's morpho-functional reserves. This allows the athlete to perform a greater load than the previous one. The duration of the super compensatory interval is much longer than that of the ordinary and hard ones. If only intervals of this type are observed in the training process, the total number of classes in the weekly training cycle will be quite small. The development of training under such conditions will last a long time. With an increase in the frequency of training sessions, the rest intervals between them naturally decrease [1]. However, with any combination of training and rest, at least one of the intervals in each series of classes must have a distinct super-compensatory character. Only with such a combination of loads and rest are the necessary prerequisites for super-recovery of bioenergetic resources created, and therefore, an increase in the level of special working capacity (training).

The use of shortened intervals between training sessions, causing significant functional shifts and adaptive restructuring, contributes to the creation of the necessary conditions for the summation of beneficial cumulative effects, chronic (with strict rest intervals) loads without the development of overstrain and overtraining [2]. Ensuring the proper (adequate) ratio of total load and rest in macrocycles, especially when training is carried out several times during the day, is achieved by alternating (specific combination) of the magnitude and direction of loads with the fullest use of the effect of active rest. With this purpose, physical training involves the use of various physical exercises.

The principle of gradualness (progression) of physical activity is a sequential (from session to session) complication of motor tasks, an increase in the volume and intensity of physical activity. Only under such conditions will new and new, higher-threshold motor units of muscles, which are inactive at low (subthreshold) loads, be included in the training process. Gradual increase in the magnitude of training loads, preventing adaptation to the usual conditions of activity, contributes to an increase in the level of training. However, within certain phases, stages, and periods of training, in order to prevent the development of overtraining, it is necessary to reduce the magnitude of the loads from time to time or temporarily stabilize them. The development of training effects on individual organs and systems of the body occurs at different speeds. Therefore, to prevent the development of overtraining with increased loads, it is necessary to focus on the functional indicators of those organs and systems that respond to training the slowest. The daily increase in training loads for people with a low initial level of physical fitness should not exceed 5% of the achieved level of fitness.

In physical training of schoolchildren and students, the main goal of which is not to achieve high sports results, but to strengthen health and increase general working capacity, it is necessary to perform, although significant, but not maximum physical loads. The inexpedience of using large loads in physical training of young people is due primarily to the fact that even small and medium loads cause sufficient changes in them to achieve the necessary adaptive changes. In addition, performing large training loads is always associated with a high risk of entering a state of overload [4]. After reaching a high level of working capacity ("health level norms"), the load should be stabilized, from time to time increasing them, then decreasing them, constantly diversifying. The most typical forms of the dynamics of the total load in a series of microcycles are step-increasing and wave-like forms. According to the step-increasing type of load dynamics, the level of the total intensity of loads in the main exercises increases mainly in those series where their volume stabilizes. The wave-like form of the load dynamics assumes an increase in the indicators of its total volume over several similar series of exercises with the subsequent temporary decrease in volume with increasing load intensity.

The principle of cyclical construction of the training system. There are small cycles of sequential repetition of training - microcycles (weekly), medium cycles - mesocycles (medium, intermediate, for example, monthly), large cycles - macrocycles, usually lasting a year, and multi-year – megacycles V.M. Platonov, 2013) [4]. One microcycles, at least, includes two phases - the main and recovery. The main, or cumulative phase, plays a decisive role in ensuring the cumulation of the effect of the exercises used in this microcycles. In the recovery phase of the microcycles, favorable conditions are created to accelerate the course of recovery processes after the load performed in the first phase. The longest duration of such a cycle is two days. However, such a cycle of training is almost not used in the practice of physical education. This is explained by the low possibility of cumulating the effect of such classes and the inconvenience of coordinating this cycle with the general life cycle of a person. The most commonly practiced is a weekly microcycles with multiple alternation of cumulative and recovery phases. Medium cycles include a series of microcycles (usually 3-8). Alternating in a certain sequence, they form relatively complete stages of physical training. The dynamics of mesocycles ensure the regulation of the total load, which consists of a series of microcycles, and the necessary prerequisites are created to prevent the development of overstrain and overtraining. Macrocycles are based on the general patterns of the development of adaptive changes in the body of people who systematically engage in physical training for a long time. Large cycles, of course, consist of a certain number of medium cycles. These are mostly annual cycles, less often multi-year ones. Megacycles cover multi-year ones – 4,8,12 or more years, for example, the four-year Olympic cycles [4].

In general, the principle of cyclicity indicates the need to: build a system of physical education classes within the framework of relatively complete cycles, which provide for regular repetition of certain phases, stages and periods of this process; compose a series of classes that are part of microcycles in such a way as to ensure progressive accumulation of their effect, and at the same time create favorable conditions for the full development of recovery processes aimed at eliminating fatigue after a series of loads; streamline the general course of the physical education process in medium and large cycles so that the gradualness of their phases guarantees the development of training, general and special physical fitness, preventing the development of overtraining or other violations of the dynamics of adaptive processes [3].

The principle of age-appropriateness of the directions of the long-term process of physical education indicates the need to take into account the existing periods of ontogenesis, in particular, periods of physical development in the process of physical education. Without taking into account the naturally occurring age-related changes in the development of the organism, the effectiveness of the formation of motor skills, as well as the development of motor abilities, will be low. The general physical training of an athlete should always precede his special training and continue to be combined with it. In the process of training, the role of special training gradually increases. The greater the number of motor skills an athlete possesses and the better his motor abilities are developed, the higher his general physical training.

Conclusions. Thus, we have come to the conclusion that physical training, as an educational process, provides for the formation of a system of special skills and abilities, the development of a complex of motor and mental abilities of a person. At the same time, physical training, as a specialized pedagogical process, provides for the all-round development of children, boys and girls, increasing their general and special working capacity, preserving and strengthening health, gaining confidence in one's own abilities, cultivating determination, will, courage - the formation of individuality. Depending on the ultimate goal set for training, there are two main varieties of it - health and sports. The goal of health training of a person is to preserve and strengthen health, to increase general working capacity. The goal of sports training is, first of all, to increase general and special preparedness and to achieve high sports results. Quite often, violation of the pedagogical principles of sports training leads to the loss of athletes' health (overtraining, injuries, etc.). In general, with all didactic principles, sports training is the highest manifestation of health training, since it is associated with achieving a high (ultra-high) level of health. Training, as a pedagogical process, involves physical, technical, tactical and volitional training. Physical and technical training are a single process aimed at increasing the functional capabilities of the body, forming technical training and developing motor skills, abilities and abilities (physical training). Volitional training contributes to the implementation of the planned training program and the implementation of the results of physical and tactical training at competitions. Based on the study of the mechanisms of development of physical and technical training, the physical culture teacher justifies the dosage level of intensity and volume of physical activity as the basis for the development of fitness. In this case, the individual characteristics of a person regarding the level of physical and functional training are taken into account.

Reference

1.Vilchkovsky E., Volchinsky A., Pasichnyk V. (2021). Physical education of students is a factor in their preparation for future professional activity. Physical education, sports and health culture in modern society. Issue 3(55): 10 -14 p.

2.Petritsa P. (2018). Physical fitness of students and ways to improve it. Sports Science of Ukraine. Issue 6 (88): 39-44 p.

3.Polukhin Y.V., Khokhlov A.V., (2011). Professionally demanding physical training is an integral part of the educational and educational process of students. Scientific journal. Kyiv, branch of the NPU named after Drahomanova. -. -with. 193-196 p.

4.Platonov V. N. (2015). Theories of adaptation and functional systems in the development of the knowledge system in the field of sports training. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 books. / V. N. Platonov. – K.: Olimp. lit., 2015. – Book 2.– 752 p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).41

Boyko G.L.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Health and Sports Technologies, Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv
orcid:0000-0002-4751-6923
Kozlova T.G.
Senior Lecturer of the Department of Health and Sports Technologies, Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv
orcid:0000-0003-3096-3687
Sharafutdinova S.U.
Senior Lecturer of the Department of Health and Sports Technologies, Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, Kyiv
orcid:0000-0001-5029-8616

PREVALENCE FACTOR OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS AMONG STUDENTS OF NTUU "IGOR SIKORSKY KYIV POLYTECHNIC INSTITUTE"

Post-traumatic syndrome in people exposed to stress factors in Kyiv during the active phase of the war in the city. Taking into account the tasks of social and psychological rehabilitation of the civilian population located in the zone of increased risk of psychological and physical trauma, identifying the prevalence of post-traumatic syndrome in Kyiv is extremely relevant from the scientific and applied points of view. Obtaining relevant information is important both for further in-depth research and for the