

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

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

Випуск 4 (134) 21

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

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

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

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

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21. – с.126

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

Редакційна рада:

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

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 4 (134) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



UDC 0.51

N 34

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

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-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, 2021 - Issue 4 (134) 21. – s. 126

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

Editorial Board:

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

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

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

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

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2021 © National Pedagogical Dragomanov University, 2021

The collection is published monthly

ЗМІСТ 4 (134) 2021

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

CONTENTS 4 (134) 2021

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

виховання- спорт. 2002 – 135 с.

6. Фізичне виховання: навч. пос. \під ред. В.М. Корягіна.-Львів: Вид-во «Львівська політехніка», 2018.- 494с.

References

1. Arkhipov O, Khokhlov A (2009) Theory and methods of teaching athletics / O Arkhipov, V Khokhlov - Methodical manual, Kyiv. - 67 p.
2. Vasiliev S. (1997) Athletism: pros and cons / S. Vasiliev // Olympus. - №2.
3. Efimov A., Oleshko V. (1992) Fundamentals of the theory of athletics / A. Efimov, V. Oleshko - Kiev: KGIFK, - 28 p.
4. Griban G (2014) Methodical system of physical education / GP Griban - Zhytomyr, Ruta publishing house, -306p.
5. Pylypko V., Ovsienko V., (2002) Athletics / V. Pylypko, V. Ovsienko: Textbook. - Kharkiv: Education-upbringing-sports. - 135 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).09

УДК 797.2:378.011.3-057.87]:159.938.363

Дакал Н.А.
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського", м. Київ, Україна*
Черевичко О.Г.
*Старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського", м. Київ, Україна*
Смірнов К.М.
*Старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського" м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ ЗВО, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Психологічні механізми захисту проявляються у студентів, як регулятивна система, яка включається в дію в ситуації внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Виходячи з неї, студенти найчастіше проявляють такий механізм захисту як заміщення, регресія, та компенсація. Розглядаючи прояв захисних механізмів у хлопців та дівчат ми отримали наступні показники: реактивні утворення (73% у дівчат і 51% у хлопців) і проєкція (73% у дівчат і 54% у хлопців) ($p < 0,05$); у хлопців переважає: придушення (65% у хлопців і 45% у дівчат) і інтелектуалізація (69% у хлопців і 56,1% у дівчат) ($p < 0,05$). Нами виявлені відмінності у виборі домінуючого механізму психологічного захисту студентами, які займаються плаванням. Провідним механізмом у досліджуваного контингенту є заміщення, а найменш віддається перевага – придушенню. В процесі дослідження визначено прояв основних механізмів психологічного захисту у студентів, які займаються плаванням та проаналізовані окремі види захисту з описанням його специфічних особливостей системи захисних механізмів і рівень їх враженості в залежності від статевих відмінностей.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, плавання, студенти, полоспецифічні особливості.

Dakal N., Cherevichko O., Smirnov K. Features of psychological protection of students of IHE who are engaged in swimming. The purpose of psychological protection is to maintain the integrity of the "self-concept" of the individual by protecting his consciousness from negative traumatic experiences, fear of failure, anxiety or uncertainty in their actions. The authors who studied this phenomenon in sports note that the psychological protection of the athlete - is a system of mechanisms and methods of mental self-regulation of consciousness and behavior of the individual in extreme mental conditions.

Psychological defense mechanisms are manifested in students as a regulatory system that is activated in a situation of internal or external conflict. Based on it, students often show such a defense mechanism as substitution, regression, and compensation. Considering the manifestation of protective mechanisms in boys and girls, we obtained the following indicators: reactive formations (73% in girls and 51% in boys) and projection (73% in girls and 54% in boys) ($p < 0.05$); in boys prevails: suppression (65% in boys and 45% in girls) and intellectualization (69% in boys and 56.1% in girls) ($p < 0.05$). We found differences in the choice of the dominant mechanism of psychological protection by swimming students. The leading mechanism in the studied contingent is substitution, and the least preferred is suppression. The study identified the manifestation of the main mechanisms of psychological protection in students who swim and analyzed certain types of protection with a description of the specific features of the system of protective mechanisms and the level of their impact depending on gender differences.

Key words: mechanisms of psychological protection, swimming, students, gender-specific features.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Аналіз зарубіжної та вітчизняної науково - практичної літератури показав, що психологічний захист є фундаментальним психічним феноменом в діяльності особистості. Феномен психологічного захисту - це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий і багатофункціональний характер і має свою структурно - динамічну особливість [5]. Залежно від різних факторів психологічний захист може виконувати різні функції в житті особистості: негативну, адаптивну і позитивну, які необхідні для охорони психіки від руйнівного впливу різних навчальних та спортивних факторів (невдач, поразок, травм, стресів, конфліктів тощо). За даними авторів, психологічні механізми захисту визначаються як захисні переорієнтації, які характеризуються зміною значення чинників

емоційної загрози, власних рис та матеріальних цінностей [3]. Кожна особистість має певний набір таких механізмів, а враховуючи те, що студенти поєднують навчання з тренуваннями, кількість стресових навантажень збільшується, тому дана тема досліджень є актуальною на сьогодні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Призначення психологічного захисту полягає в підтримці цілісності «Я-концепції» особистості шляхом захисту його свідомості від негативних психотравмуючих переживань, страху невдачі, тривоги або непевності в своїх діях. Дослідження науковців дозволили встановити, що складовою позитивного образу «Я» вважаються частково усвідомлені або несвідомі фіксовані установки, що спрацьовують в моменти включення індивідуального психологічного захисту [7]. Автори, які займалися вивченням даного феномену в спорті зазначають, що психологічний захист спортсмена - це система механізмів і способів психічної саморегуляції свідомості і поведінки особистості в екстремальних для психіки умовах діяльності [6]. Систему даних установок та психічних механізмів їх реалізації в психозахисній поведінці найбільш успішно вивчав американський психолог Плутчик Р. [5]. Психологічний захист в дослідженнях Р. Плутчика характеризується як послідовне спотворення когнітивної і афективної складових образу реальної еквівалентної ситуації з метою ослаблення емоційної напруги. Еквівалентна ситуація при цьому розуміється як така, в якій відбувається протиріччя зовнішнього і внутрішнього в певний момент розвитку, гранично загострене, в зв'язку з чим потрібно його зняття [1]. Концепція психологічного захисту Плутчика Р. заслуговує на особливу увагу як найбільш сучасна, її легко можна застосовувати в дослідженнях психологічного захисту особистості.

У сучасних дослідженнях авторами розглядалися механізми психологічного захисту як засобу особистісного розвитку студента [2], індикатор соціального здоров'я студента [9]; встановлювалися взаємозв'язки психологічних захистів і акцентуацій характеру студентів [4], з копінг-стратегіями у студентів-першокурсників [8].

Мета дослідження – вивчити прояв психологічного захисту у студентів, які займаються плаванням, враховуючи статеві відмінності.

Методи. У процесі дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; психодіагностичне тестування за методикою методи математичної статистики. У констатуючому експерименті брали участь студенти 1-3 курсу «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського» у кількості 48 осіб. віком 18-21 рік, з яких 24 хлопці та 24 дівчат.

Виклад основного матеріалу дослідження. Грунтуючись на результатах тесту Р. Плутчика, ми отримали дані, що характеризують структуру організації психологічного захисту для випробовуваних всієї вибірки (рис.1). З'ясовано, що найбільш вираженими у студентів є такі види захистів, як заміщення (79,3%), регресія (76,2%), компенсація (72,3%) і заперечення (65,9%). Далі в порядку зменшення студентами використовується «проекція» (64,9%), «інтелектуалізація» (62,9%), «реактивні утворення» (62%) і «придушення» (55,4%). Узагальнення поданих на рис.1 відомостей, дозволило виявити деякі особливості ієрархії психологічних захисних механізмів у досліджуваних. Так, провідним психологічним захистом є заміщення, середньо групове значення якого 79,3%. Незважаючи на те, що заміщення часто розглядається як один з найбільш "зл�акісних" психологічних захистів, які гальмують розвиток особистості, часте його використання в даному контингенті студентів, з огляду на специфіку діяльності та особливості поведінки, так чи інакше пов'язано з функціонуванням моторних і сенсорних механізмів, якими плавці інстинктивно користуються, щоб полегшити свій емоційний стан в ситуації вираженого конфлікту або нервово-психічного перевантаження і втоми, тому, отримані дані можна вважати цілком адекватними.

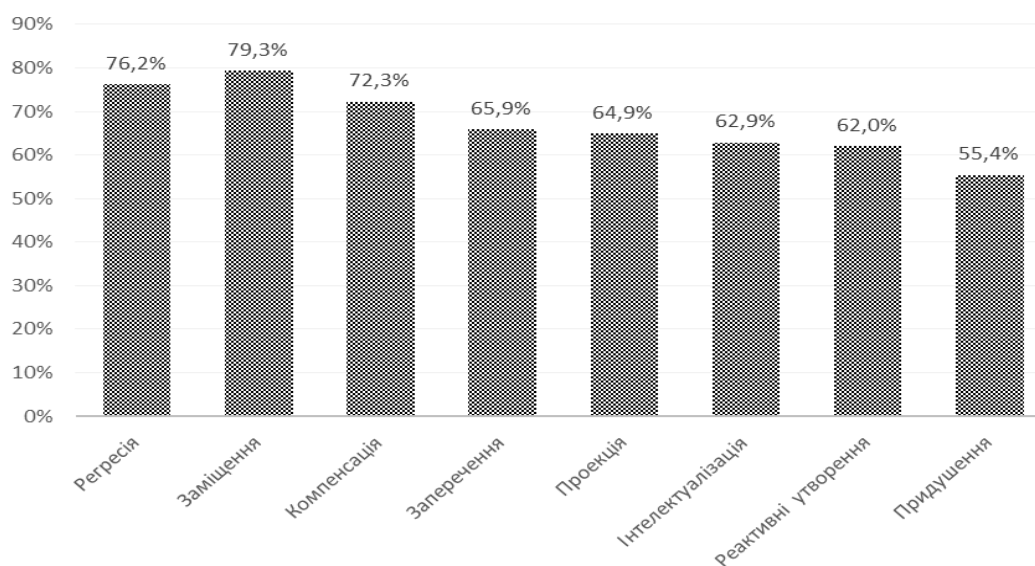


Рис.1. Показники механізмів психологічного захисту (в %) у студентів, які займаються плаванням

Наступними захисними механізмами в ієрархії випробовуваних виступають такі психологічні захисти, як регресія, компенсація і заперечення, що займають з другого по п'яте місце. При проведенні методики з'ясувалося, що в даній групі осіб переважає такий захисний механізм як регресія (76,2 %). Використання регресії може пояснюватися невротизацією внаслідок невизначеності соціального статусу, який може бути пов'язаний з рішенням актуальної для них проблеми особистісного та професійного самовизначення, але даний процес може призводити до тимчасової емоційно-особистісної

інфантилізації, викликані емоційним дискомфортом. Тобто у студентів спостерігається повернення до більш ранніх, інфантильних особистісних реакцій, які проявляються в демонстрації безпорадності, залежності, дитячості поведінки з метою зменшення тривоги і уходу від вимог реальної дійсності.

У даного контингенту досліджуваних на третьому місці прояву захисних механізмів - компенсація. В ієрархії захисних механізмів, компенсація, вважається типовою для використання у відносно зрілої особистості, оскільки використання вищих психологічних захистів є ознакою благополуччя емоційного розвитку і соціалізації в цілому.

Для встановлення статевих відмінностей в характері і частоті використання видів психологічних захистів ми опрацювали результати нашої вибірки окремо у хлопців (n = 24) та дівчат (n = 24). Результат обробки отриманого емпіричного матеріалу дозволив порівняти особливості психологічних захистів в структурі особистості хлопців і дівчат досліджуваної вибірки, які представлені на рис.2. Розглядаючи особливості психологічних захисних механізмів за статевими ознаками досліджуваних, було встановлено, що прояв окремих психологічних захистів хлопців і дівчат принципово відрізняється.

Аналіз матеріалу, представленого на рис.2, дозволяє зробити висновок, що ці статистично значущі відмінності стосуються в першу чергу: заміщення (81,2% у дівчат і 72,3% у хлопців), реактивних утворень (73% у дівчат і 51% у хлопців) і проєкції (73% у дівчат і 54% у хлопців) (p < 0,05), всі вони переважають у дівчат.

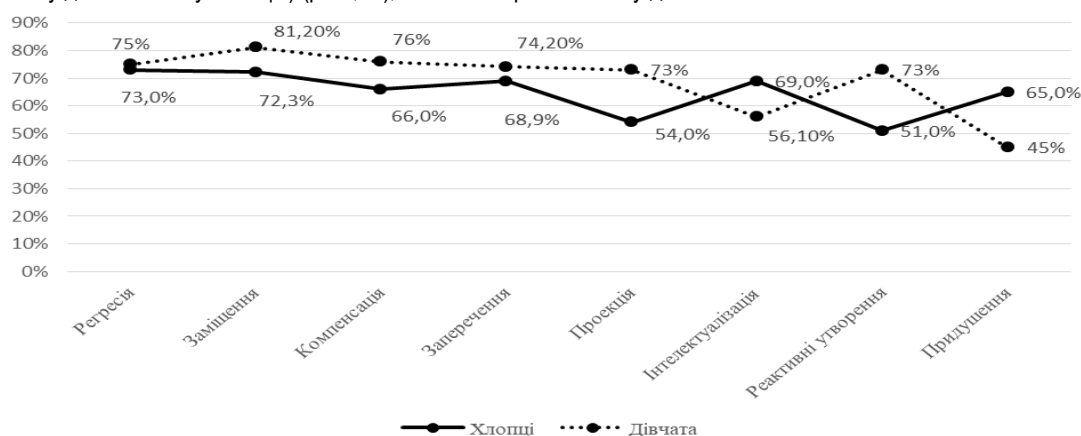


Рис. 2. Графічне представлення показників психологічного захисту у спортсменів розрізняються за статтю

У той час як у хлопців переважає: придушення (65% у хлопців і 45% у дівчат) і інтелектуалізація (69% у хлопців і 56,1% у дівчат). Однак слід зазначити, що, процентна вираженість шести захистів з восьми у дівчат вище, тобто загальна напруженість психологічного захисту у дівчат вище в порівнянні з хлопцями. Найбільші статистично достовірні відмінності спостерігаємо у прояві придушення та проєкції. У хлопців придушення – 65%, в той час у дівчат лише 45% (p < 0,05), а проєкцію дівчата використовують частіше 73%, в той час як у хлопців лише 54% (p < 0,05).

Висновки. Для студентів, які займаються плаванням, головним домінуючим видом захисту є «заміщення». Механізм його дії проявляється через спрямування активності психіки, нездатної знайти адекватний вихід в її реалізації іншим способом, тобто здатність переорієнтувати свої дії з не прийнятних на соціально схвалювані. У спортивній діяльності це досить широко застосовується, тому, прояв заміщення з посиленням асоціальних і агресивних дій цілком виправдано. При цьому, встановлено, що прояв тих чи інших захисних механізмів у студентів, залежить і від статевих особливостей, де значно відрізняються показники таких захистів як реактивні утворення, проєкція та придушення. Таким чином, стан та поведінка студентів, які займаються плаванням, та поєднують спортивну і навчальну діяльність, можуть бути наслідком використання певного механізму психологічного захисту, спрямованого на врегулювання психічної діяльності особистості.

Перспективи подальших досліджень. Планується продовжити дослідження спрямовані на визначення психічного здоров'я студентів, які займаються плаванням.

Література

1. Анисимов А. И., Киреева Н. Н. Психологическая защита как индикатор социального здоровья студента. Психология обучения, 2014. № 1. С. 84-100.
2. Горячих А. В., Сайтова М. А. Механизмы психологической защиты как средство личностного развития студента. Инновации. Интеллект. Культура. XXI Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. Тюмень, 2014. С. 255-259.
3. Киргибаум Э.И., Еремеева А. И. Психологическая защита. М.: Смысл, 2000. 87с.
4. Кувшинова Т. И., Кувшинов Ю. А. Взаимосвязь механизмов психологической защиты с акцентуациями характера у студентов // Современные проблемы науки и образования, 2014. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13140>
5. Либина Е. В., Либин А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С.190-204.
6. Ляшенко В. М., Портна І.Л., Гаврилова Н.Г. Ведущие механизмы психологической защиты у спортсменов разного пола. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. № 3. С. 65-68.
7. Маликова Т. В., Михайлов Л. А., Соломин В. П., Шатрова О. В. Психологическая защита: направления и методы. СПб., 2008. 231 с.

8. Морозова И. С., Панасенко Е.А. Взаимосвязь механизмов психологических защит с копинг-стратегиями у студентов-первокурсников // Теория и практика общественного развития, 2015. № 18. С. 345-349.

9. Филиппович В. И. Взаимосвязь жизнестойкости и психологических защит при пограничных психических расстройствах и в норме // Вестн. Кемеров. гос. ун-та, 2014. № 4-1 (60). С. 135-139.

Reference

1. Anisimov AI, Kireeva NN. (2014) Psychological protection as an indicator of student's social health. Psychology of learning. 1. P. 84-100.

2. Goryachikh AV, Saitova MA (2014) Mechanisms of psychological defense as a means of student's personal development. Innovation. Intelligence. Culture. XXI All-Russia. (with international participation) scientific-practical. conf. young scientists and students. Tyumen. P. 255-259.

3. Kirgibaum EI, Ereemeeva AI (2000) Psychological protection. M.: Smysl. 87s.

4. Kuvshinova TI, Kuvshinov Yu. A. (2014) Interrelation of psychological defense mechanisms with character accentuations in students // Modern problems of science and education. 3. URL: [http://www.science-education.ru/ru/article/view&id=13140](http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13140)

5. Libina EV, Libin AV (1998) Styles of response to stress: psychological defense or coping with difficult circumstances // Human style: psychological analysis. M.: Smysl. P. 190-204.

6. Lyashenko V.M., Portna I.L., Gavrilova N.G. (2018) Leading mechanisms of psychological defense in athletes of different sexes. Science hour writing of the National Pedagogical University IM. M.P. Dragomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kiev. 3. S. 65-68.

7. Malikova TV, Mikhailov LA, Solomin VP, Shatrova OV (2008) Psychological protection: directions and methods. SPb. 231 p.

8. Morozova I. S., Panasenko E. A. (2015) The relationship of psychological defense mechanisms with coping strategies among first-year students. Theory and practice of social development. 18. P. 345-349.

9. Filippovich VI (2014) The relationship of resilience and psychological defenses in borderline mental disorders and in norm. Vestn. Kemerov. state University. 4-1 (60). P. 135-139.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).10

УДК [796.41:796.012.1]-053.6

Дейнеко А.Х.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Луценко Л.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Петров Д.О.

старший викладач

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБАГАЧЕННЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

У статті проаналізовано й узагальнено питання збагачення рухового досвіду юних спортсменів у контексті використання засобів основної гімнастики. Показано, що у зв'язку із постійним внутрішнім розвитком гімнастика є потужним та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості різноманітних фізичних вправ. Висвітлено, що основна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку та виникла як продовження шведського (загально-розвивального) напрямку у розвитку гімнастики, а її засновником вважається датчанин Нільс Бук. Зазначено, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму спортсменів, на оволодіння загальними основами рухів (формування школи рухів), на виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях діяльності людини. Підсумовано, що чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє юний спортсмен, тим легше і швидше він є придатним до вивчення нових рухових дій.

Ключові слова: основна гімнастика, юні спортсмени, засоби, фізичні вправи, рухові дії.

Deineko Alfiia, Lutsenko Larysa, Petrov Dmitry. Basic gymnastics as an effective means of enriching the motor experience of young athletes. The article analyzes and summarizes the issue of enriching the motor experience of young athletes in the context of basic gymnastics usage. It is shown that due to the constant internal development, gymnastics is a powerful and universal means of influencing human motor activity through a large number of different physical exercises. It is highlighted that basic gymnastics has passed a difficult path of historical development and arose as a continuation of the Swedish (general development) direction in the development of gymnastics, and its founder is considered to be the Dane Nils Buk. It is noted that basic gymnastics is aimed at the comprehensive development and strengthening of the human body, its mastery of the general principles of movement (formation of a school of movements), the education of physical, moral and volitional qualities necessary in all areas of human activities. The traditional means are the following groups of exercises: marching - joint actions in the order that promote the education of organization and discipline, accustom to joint organized actions, form the correct posture, make it more fit, agile, slender; applied - walking, running, simple jumps, throwing, climbing, carrying loads, balance exercises; general