

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 6К (135) 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-seriia-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 6 К(135) 21. – с.209

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 6K (135) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



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 6 K (135) 21. – s. 209

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



**Наукові матеріали XI міжнародної науково-практичної конференції
«Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи»
(м. Дрогобич 20-21 травня 2021 р.)**

UKROTHER

STUDY PROGRAMME OCCUPATIONAL THERAPY IN UKRAINE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE



**Scientific materials of the X International Scientific and Practical Conference
“Realization of a healthy lifestyle – modern approaches”
(Drogobych May 20 -21 2021 p.)**

ЗМІСТ 6 К (135) 2021

1.	<i>Chepelyuk Anna, Zvarich Galina, Marionda Ivan</i> AEROBICS AS A KIND OF SPORT AMONG 17-19 YEARS OLD YOUNG PEOPLE.....	9
2.	<i>Hrybok N.M., Ivanikiv N.M., Rohalia Yu.L.</i> FEATURES OF METHODOLOGICAL TRAINING ON PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP.....	13
3.	<i>Skalski Dariusz, Zabolotna Oksana, Skalska Elżbieta</i> WCZESNA EDUKACJA - ANALIZA PRZYPADKU UCZNIА Z PROBLEMEM EDUKACYJNYMI I LOGOPEDYCZNYM.....	17
4.	<i>Білозерська С., Кізло Н. Б.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	24
5.	<i>Бардашевський Ю. В., Блідун М. І.</i> ОГЛЯД ОСНОВНИХ КІНЕЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДИК В ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧА.....	29
6.	<i>Боднар І. Р., Хамаде А. Ф.</i> ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ З АУТИЗМОМ.....	34
7.	<i>Будинкевич С. Н., Федорищак Р. Л.</i> ТЕКБОЛ, ЙОГО РІЗНОВИДИ – ОСОБЛИВОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ.....	38
8.	<i>Василіук В. М., Ярмошук О. О., Лук'яненко М. І.</i> ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-АНАЛІТИЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	42
9.	<i>Ващук Л. М., Вольчинський А. Я., Черкашин Р. Є.</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	47
10.	<i>Веселовський А. П., Піць Б. М., Романський В. М</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО - ТАКТИЧНИХ ДІЙ МІНІ-ФУТБОЛІСТІВ ПРИ РОЗІГРАШІ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ.....	51
11.	<i>Вовк І., Мельник О.</i> ІНТЕРЕС ТА МОТИВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ..	55
12.	<i>Войтович І. М., Войтович В. М., Петрович В. В., Козіброцький С. П.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ АНІМАЦІЙНИХ ПОСЛУГ В ТУРИЗМІ.....	60
13.	<i>Герасименко С. Ю., Adam Podolski, Жигульова Е. О.</i> ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ 9–10-Х КЛАСІВ.....	64
14.	<i>Глагошук О. Г., Максим'як В. М.</i> АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	68
15.	<i>Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В.</i> АВТОМАТИЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	73
16.	<i>Гуцул Н.З., Рихаль В.І., Тагірлі Р., Федик К.І.</i> АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	78
17.	<i>Дроздова І., Оришко С., Лемешко О.</i> ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДІТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	85
18.	<i>Жигульова Е. О., Христич Т. М., Герасименко С. Ю.</i> РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ПАНКРЕАТИТОМ НА ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	89
19.	<i>Закаляк Н. Р., Герасименко О. С.</i> ІСТОРИЧНІ ВІХІ ТА КОНЦЕПЦІЇ ПАРАДИГМИ ЕРГОТЕРАПІЇ – КЛЮЧ ДО РОЗУМІННЯ ПРОФЕСІЇ.....	93
20.	<i>Карпа І., Ріпак І., Озерчук О.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЗОН ІГРОВОГО ПОЛЯ.....	97
21.	<i>Кашуба А. А., Кіндрат В. К., Ковальський В. В., Панчук А. П.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ).....	104
22.	<i>Ковальчук Г. Я., Лупак О. М.</i> РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЇ.....	108
23.	<i>Кондрацька Г. Д.</i> СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	113
24.	<i>Копко І. Є., Волошин О. Р.</i> ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ.....	117
25.	<i>Кузан М. М., Фігура О. А., Бутов Р. С.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ ПРАКТИКИ ЕРГОТЕРАПІЇ, ЯКІ ОРІЄНТОВАНІ НА ПРОФЕСІЙНУ ЗАЙНЯТІСТЬ ЛЮДИНИ.....	121
26.	<i>Курчаба Т. М.</i> ВПЛИВ РАННЬОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА ПЕРВИННУ СОЦІАЛІЗАЦІЮ ІНДИВІДА.....	128
27.	<i>Лапшина Г. Г., Лешик В. В., Дмитрів Р. Л.</i> АЛГОРИТМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	131
28.	<i>Логвиненко О. Б.</i> ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	136
29.	<i>Матвійчук Т. Ф., Соловійов В. Ф., Окопний А. М.</i> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ АНАЛІЗУ СИТУАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	140
30.	<i>Мусієнко О. В., Попович С. І., Хрипач А. Г.</i> ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (СІРШАСАНА).....	143
31.	<i>Надім'янова Т. В.</i> ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ЯК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	149
32.	<i>Новокишинов І. В., Соловей А. В.</i> МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ БОКСУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	152
33.	<i>Ріпак М.</i> ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЖІНОК.....	157

СІПЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	
34. Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Синиця А. В. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ.....	162
35. Романчук О. В., Данилевич М. В., Проценко У. С. ПІСЛЯДИПЛОМНА ОСВІТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В АВСТРІЇ.....	165
36. Ружило С. В. РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ САНАТОРНО-КУРОРТНЕ ЛІКУВАННЯ ПОСТКОВІДНИХ ПАЦІЄНТІВ В УМОВАХ КУРОРТУ ТРУСКАВЕЦЬ.....	169
37. Ступницька С. А. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ГЕРОНТОЛОГІЇ ТА ГЕРІАТРІЇ.....	174
38. Турчик І. Х., Єрмолова В. М., Мацола Н. П. ШКІЛЬНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В США (КІНЕЦЬ ХХ – ПОЧ. ХХІ СТ.).....	179
39. Файчак Р. І.; Бублик С. А.; Човган Р. Я.; Крижанівська О. Ф. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....	183
40. Ханікянц О. В., Сороколіт Н. С., Семенова Н. В. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	186
41. Чопілко Т. Г., Абдула А. Б., Лисенчук С. Г., Проць Р. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ВІДЕОДОПОМОГИ АРБІТРАМ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ.....	193
42. Чопик Р. В. ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ КАРАНТИНУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	197
43. Юдкіна Х. В., Давидюк І. В., Кевланіч В. В. ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ПАСИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-ХОДАКІВ.....	202

CONTENTS 6 K (135) 2021

1.	<i>Chepelyuk Anna, Zvarich Galina, Marionda Ivan</i> AEROBICS AS A KIND OF SPORT AMONG 17-19 YEARS OLD YOUNG PEOPLE.....	9
2.	<i>Hrybok N.M., Ivanikiv N.M., Rohalia Yu.L.</i> FEATURES OF METHODOLOGICAL TRAINING ON PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP	13
3.	<i>Skalski Dariusz, Zabolotna Oksana, Skalska Elżbieta</i> WCZESNA EDUKACJA - ANALIZA PRZYPADKU UCZNIA Z PROBLEMEM EDUKACYJNYMI I LOGOPEDYCZNYM.....	17
4.	<i>Bilozerska S, Kizlo N.</i> PHYSICAL TRAINING AS A MEANS OF REDUCING THE LEVEL OF SCHOOL ANXIETY OF ADOLESCENTS.....	24
5.	<i>Bardashevsky Y., Blidun M.</i> OVERVIEW OF BASIC KINESIOTHERAPEUTIC TECHNIQUES IN PHYSICAL THERAPY OF CEREBRAL PALSY.....	29
6.	<i>Bodnar Ivanna, Hamade Ali.</i> THE INFLUENCE OF THE AUTHOR'S PROGRAM OF PHYSICAL EDUCATION ON THE INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH AUTISM.....	34
7.	<i>Budynevych Svitlana, Fedoryshchak Roman</i> TEKBOL, ITS VARIATIONS - FEATURES AND POSSIBILITIES....	38
8.	<i>Yarmoschuk O.O, Vasylyuk V.M., Lukjanchenko M.I.</i> DETERMINANTS OF THE FORMATION OF SPORTS-ANALYTICAL COMPETENCIES OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	42
9.	<i>Liudmyla Vashchuk, Anatolii Volchynskyi, Roman Cherkashyn.</i> THE FORMATION OF MOTIVATIONAL VALUE ORIENTATION OF HIGH SCHOOL GIRLS TO PHYSICAL ACTIVITIES VIA FITNESS.....	47
10.	<i>Veselovskyi Anatolii, Pits Bogdan, Romanskyi Vasyl.</i> EFFICIENCY OF THE METHODOLOGY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF MINI-FOOTBALLERS IN THE DRAWING OF THE STANDARD PROVISIONS.....	51
11.	<i>Vovk Ihor, Melnyk Olga, Fedyk Kateryna.</i> STUDENTS' INTEREST AND MOTIVES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	55
12.	<i>Voitovych Iryna, Voitovych Vasyl, Petrovych Viktoriia, Kozibrotskyi Serhii.</i> ORGANIZATION OF ANIMATION SERVICES IN TOURIST SECTOR.....	60
13.	<i>Gerasymenko S.Y., Adam Podolski., Zhygulova E.O.</i> ESTIMATION OF PHYSICAL PERFORMANCE (CAPACITY) OF 9 TH & 10 TH GRADE GIRLS.....	64
14.	<i>Hladoshchuk Olexandr, Maksymjak Vasyl.</i> ANALYSIS OF MOTIONAL ACTIVITY OF STUDENT YOUTH IN HIGHER TECHNICAL EDUCATION IN THE PERIOD OF DISTANCE LEARNING.....	68
15.	<i>Hlukhov Ivan, Pityn Maryan, Drobot Kateryna, Abramov Karen.</i> AUTOMATION OF COMPETITIONS IN THE SWIMMING TRAINING SYSTEM FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	73
16.	<i>Hutsul Natalia, Ryhal Volodymyr, Tagirli Ramik, Fedik Kateryna.</i> ANALYSIS OF TECHNICAL READINESS OF KICKBOXERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	78
17.	<i>Drozdova I., Oryshko S., Lemeshko O.</i> PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUTH SPORTS IN UKRAINE.....	85
18.	<i>Zhygulova Evelina, Hrystych Tamara, Gerasymenko Svitlana.</i> THE ROLE OF NUTRITION FOR PATIENTS WITH CHRONIC PANCREATITIS AT THE REHABILITATION STAGE.....	89
19.	<i>Zakaliak Natalia, Herasymenko Oleksandr.</i> HISTORICAL MILESTONES AND CONCEPTS OF THE OCCUPATIONAL THERAPY PARADIGM ARE THE KEY TO UNDERSTANDING THE PROFESSION.....	93
20.	<i>Karpa I., Ripak I., Ogerchuk O.</i> IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS, TAKING INTO ACCOUNT THE AREAS OF THE PLAYING FIELD.....	97
21.	<i>Kashuba Anatolii, Kindrat Vadym, Kovalskyi Volodymyr, Panchuk Andrii.</i> STUDY OF THE PHYSICAL FITNESS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING GAME ACTIVITIES (CASE STUDIES OF BASKETBALL).....	104
22.	<i>Kovalchuk Halyna, Lupak Oksana.</i> THE DEVELOPMENT OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF PUPILS IN THE PROCESS OF STUDYING BIOLOGY.....	108
23.	<i>Kondratska Halyna.</i> SPORT AS A MEANS OF FORMING THE HEALTH AND EFFICIENCY OF STUDENTS.....	113
24.	<i>Kopko I. E., Voloshyn O. R.</i> FACTORS OF READINESS OF THE FUTURE TEACHER TO WORK IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION.....	117
25.	<i>Kuzan M. M., Fihura O. A., Butov R. S.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF MODELS OF OCCUPATIONAL THERAPY PRACTICE, WHICH ARE FOCUSED ON PROFESSIONAL EMPLOYMENT.....	121
26.	<i>Kurchaba T.</i> THE INFLUENCE OF EARLY SPORT SPECIALIZATION ON THE PRIMARY SOCIALIZATION OF THE INDIVIDUAL.....	128
27.	<i>Lapshyna Halyna, Leshyk Viktor, Dmytriv Roman.</i> ALGORITHM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	131
28.	<i>Lohvynenko Olexandr.</i> FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS OF PUPIL'S YOUTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE ACTIVITIES OF THE INSTITUTION OF GENERAL SECONDARY EDUCATION.....	136
29.	<i>Matviichuk Tetiana, Solovyov Valeriy, Okopnyy Andriy.</i> THE USE OF THE METHOD OF SITUATION ANALYSIS IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE.....	140
30.	<i>Musiyenko Olena, Popovych Sviatoslav, Khrypach Artem.</i> DETERMINATION OF THE ACTIVITY OF REFLEXOGENIC ZONES OF THE BODY DURING THE PERFORMANCE OF STATIC EXERCISE OF HATHA YOGA (SIRSHASANA).....	143
31.	<i>Nadimyanova T.</i> PHYSICAL CULTURE WORK AS A FOUNDATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS' YOUTH.....	149

32.	<i>Novokshonov I., Solovey A.</i> POSSIBILITIES OF INTRODUCTION OF BOXING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	152
33.	<i>Ripak Mariana.</i> SIGNIFICANCE OF MOTOR ACTIVITY IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF WOMEN OF THE RURAL AREAS.....	157
34.	<i>Rymyk Roman, Malaniuk Liubomyr, Synytsia Andrii.</i> LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF PROFESSIONAL EDUCATION OF THE SEWING PROFILE.....	162
35.	<i>Romanchuk Olha, Danylevych Myroslava, Protsenko Ulyana.</i> POSTGRADUATE EDUCATION OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN AUSTRIA.....	165
36.	<i>Ruzhilo S.V.</i> REHABILITATION SANATORIUM TREATMENT OF POSTCOVID PATIENTS IN THE RESORT OF TRUSKAVETS.....	169
37.	<i>Stupnytska S.</i> PHYSICAL THERAPY AS A COMPONENT OF PHYSICAL REHABILITATION IN GERONTOLOGY AND GERIATRICS.....	174
38.	<i>Turchyk I., Ermolova V., Macola N.</i> THE SCHOOL SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE USA (THE LATE 20TH - EARLY 21ST CENTURY).....	179
39.	<i>Faychak Roman, Bublyk Sergiy, Chovgan Rostislav, Kryzhanivska Oksana.</i> THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH COMPETENCIES OF FUTURE TEACHERS.....	183
40.	<i>Khanikiants Olena, Sorokolit Nataliya, Semenova Natalia.</i> THE CONDITION AND PERSPECTIVES OF REALIZATION OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE PUPILS' PHYSICAL EDUCATION.....	186
41.	<i>Chopilko T., Abdula A., Lysenchuk S., Prots R.</i> FEATURES OF USING THE VIDEO ASSISTANCE SYSTEM (VAR) FOR THE REFEREES IN MODERN FOOTBALL.....	193
42.	<i>Chopyk Roman.</i> STUDENTS' READINESS FOR THE EDUCATIONAL PROCESS IN QUARANTINE CONDITIONS USING DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES.....	197
43.	<i>Yudkina H., Davydyuk I. Kevpanych V.</i> PHYSIOTHERAPEUTIC METHODS OF PASSIVE RECOVERY OF WALKING ATHLETES.....	202

3. Karpa, I., Ripak, I., Gandzin, R. (2019), "Indicators of technical and tactical readiness of qualified indicators in football", *Naukovyy chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. pr. Kyiv. Vyp. 5 K (113)19.* pp. 148–152.
4. Kolobich, O., Khorkaviy, B., Dulibsky, A. (2016), "Straightforward technical and tactical training of young football players" [Electronic resource], *Sportyvna nauka Ukrainy. № 2 (72).* pp. 15–23. Rezhym dostupu : <http://sportsceience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/411>
5. Kostyukevych, V. (2013), "Expert analysis of technical and tactical skills of highly qualified athletes" [Electronic resource], *Sportyvna nauka Ukrainy. № 4 (55).* pp. 16–21. Rezhym dostupu : <http://sportsceience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/157>
6. Ripak, I., Karpa, I. (2017), "Structure of performance of technical and tactical actions of qualified football players in separate zones of the game field", *Naukovyy chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : [zb. nauk. pr.], Kyiv, Vyp. 5K(86)17,* pp. 275–279.
7. Chornobay, I., Khorkavy, B. (2017), "Differences of technical and tactical actions with the ball of goalkeepers of European and world football teams in the final matches of European and world championships 2004-2016" [Electronic resource], *Sportyvna nauka Ukrainy. № 6(82).* pp. 54–62. Rezhym dostupu : <http://sportsceience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/658/637>
8. Shamardin, V. (2013), "Technology of management of system of long-term preparation of football teams of the highest qualification", *avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannya i sportu : [spets.] 24.00.01 "Olimpiys'kyi i profesiynny sport". L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury. L'viv.* pp. 36.
9. Chornobay, I., Matviyas, O. (2012), "Analysis of passes performed by football world cup winners during the final matches in 1970-201", *Fizychna aktyvnist', zdorov'ya i sport. №3(9).* pp. 35–40.
10. Khorkavy, B., Gargula, L. (2016), "Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna", *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych. Opole.* pp. 70–86.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).21
УДК 378.091.33:796.323

Кашуба А.А.
старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Ковальський В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне
Панчук А.П.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)

У статті представлені результати впровадження авторської програми секційних занять з баскетболу та досліджено її вплив на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Акцентовано увагу на тому, що достатньо перспективним напрямом покращення фізичного стану є впровадження в систему фізичного виховання ЗВО секційних факультативних занять як принципу комплексного використання засобів різних видів фізичних вправ, зокрема баскетболу, який є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичної культури і секційних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг у закладах загальної середньої та вищої освіти.

Проведено порівняльний аналіз показників морфо-функціонального стану та фізичної працездатності в кінці проведеного педагогічного експерименту, що вказують на її ефективність.

Ключові слова: баскетбол, секційні заняття, фізичний стан, фізична працездатність, здобувачі вищої освіти.

Kashuba Anatolii, Kindrat Vadym, Kovalskyi Volodymyr, Panchuk Andrii. Study of the Physical Fitness of Higher Education Students during Game Activities (Case Studies of Basketball). *In the recent past, physical culture was presented in higher education establishments as an academic discipline and the most important basic component of the general cultural and a number of professional competencies formation of future graduates, which contributed to the harmonization of physical and moral integrity, physical and mental well-being, physical perfection, etc.*

However, the unjustified reduction of compulsory physical education classes in higher education establishments and their change to exclusively sectional and optional classes has already led to a significant reduction in the number of students actively involved in physical culture and sports and, as a consequence, to a significant deterioration of their physical fitness.

The article presents the implementation results of the authors' program of sectional basketball lessons and examines

its impact on the physical fitness of students of higher education establishments.

The study shows that a rather promising area for improving physical fitness is the implementation of sectional optional classes in the system of physical education in higher education establishments, that is based on a principle of integrated use of various types of physical exercises, including basketball, which is one of the main and integral parts of physical education and sectional classes, fitness and health recreation activities, as well as sports entertainment in general secondary and higher education institutions.

Involvement of higher education students in systematic sectional basketball classes contributes to the improvement of their physical fitness in general, specifically it increases their morpho-functional state and physical efficiency.

The generalization of the data obtained during the pedagogical experiment attests to the effective implementation of the developed authors' annual program of sectional basketball classes. The effectiveness is evidenced by the results of significant physical fitness improvement of higher education students conditionally assigned to the experimental group. This provides a basis for the program's practical implementation in the system of physical education of higher education institutions.

Key words: basketball, sectional classes, physical fitness, physical efficiency, higher degree-seeking applicants.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема збереження фізичного та психічного здоров'я студентської молоді, покращення її фізичної підготовленості та загального функціонального стану сьогодні в Україні ще більше загострилася [7]. Це пов'язано як з наростаючим впливом несприятливих чинників соціально-економічного та екологічного характеру, так і з негативними змінами в організації процесу фізичного виховання у переважній більшості закладів вищої освіти.

У недалекому минулому фізична культура була представлена у ЗВО як навчальна дисципліна й найважливіший базовий компонент формування загальнокультурних і низки професійних компетентностей майбутніх випускників, що сприяло гармонізації фізичної й духовної єдності людини, забезпечувало у значній мірі формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне й психічне благополуччя, фізичну досконалість та ін.

Однак безпідставне зменшення обсягу обов'язкових занять з фізичного виховання у вищій школі та переорієнтація даного процесу виключно на секційні та факультативні заняття уже привело до суттєвого зменшення кількості здобувачів, які активно займаються фізичною культурою та спортом, і, як наслідок, до істотного погіршення їх загального фізичного стану.

Дослідження, проведені за останні роки, дозволили констатувати, що в Україні спостерігається суттєве погіршення фізичного стану, здоров'я студентської молоді (О. Сапожник, 2010; П. Плахтій, О. Коваль, С. Рябцев, В. Марчук, 2012; Т. Івчатова, І. Карпова, М. Дудко, 2013 та ін.) [2, 6, 7]; зниження їх фізичної підготовленості (А. Кашуба, В. Ковальський, 2018; І. Чердиченко, 2018 та ін.) [4, 9]; загального функціонального стану організму і, як наслідок, стійкості до різних факторів впливу навколишнього середовища (О.П. Канищева, 2011; В.М. Корягін, 2012; І.О. Салатенко, 2013; І.О. Бейгул, 2015 та ін.) [8].

Однак, складність полягає у тому, що у науково-методичній літературі не має єдиного підходу щодо визначення інтегрального показника фізичного стану людини.

На думку І.О. Павленко (2016) фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [5].

У дисертаційному дослідженні Чердиченко І.А. (2018) порівнює фізичний стан з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей людини, які є кількісною мірою динамічного здоров'я [8].

До основних факторів, які визначають фізичний стан Г. Іванова (2012) відносить рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, а також здатність систем організму адаптуватися до впливу зовнішніх подразників. Важливу роль у визначенні фізичного стану відіграє антропометричний статус, і, особливо, його складові: маса та довжина тіла[1].

Аналіз проведених наукових досліджень щодо визначення поняття «фізичний стан» дають можливість отримати достовірну інформацію про методи його визначення, завдяки якій можна планувати вибір засобів і форм фізичного виховання для зміцнення здоров'я та покращення фізичних кондицій людини.

Попри широкий спектр досліджень стосовно фізичного стану молоді, яка навчається у вищій школі, сьогодні досить актуальним стає пошук інтегрованих засобів, спрямованих на його покращення.

Вважається, що достатньо перспективним напрямом вирішення вказаної проблеми є впровадження в систему фізичного виховання ЗВО секційних факультативних занять як принципу комплексного використання засобів різних видів фізичних вправ, зокрема, засобів найбільш популярних серед здобувачів вищої освіти видів спортивних ігор (волейболу, баскетболу, футболу, гандболу тощо).

Баскетбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять фізичної культури і секційних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг у ЗЗСО та ЗВО. Однак, секційні заняття з баскетболу мають насамперед спортивну спрямованість, де значно більше уваги, у порівнянні зі звичайними заняттями, приділяється функціональній та руховій підготовці, а це є негативним фактором, який впливає на масове залучення до занять фізичною культурою і спортом.

У зв'язку з вище викладеним актуальним є питання щодо наукового обґрунтування, апробації та практичного впровадження в систему фізичного виховання експериментальної програми секційних занять, яка забезпечувала б повну реалізацію мотиваційних настроїв студентської молоді та вирішення основних завдань в умовах сьогодення, що стало підґрунтям для вибору теми дослідження.

Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної

культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету «Шляхи удосконалення професійної підготовки спеціалістів з фізичної культури», яка зареєстрована в Укр. ІНТЕІ (державний реєстраційний номер 0116 U 005225, код тематичних рубрик 77.03.17).

Мета роботи – використання секційних занять з баскетболу для покращення рівня фізичного стану та здоров'я здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Розробити експериментальну програму для покращення рівня фізичного стану у процесі секційних занять з баскетболу.

2. Дослідити та обґрунтувати доцільність її використання у системі фізичного виховання студентської молоді.

Організація та методи дослідження. Дослідження було організовано протягом 2019-2020 рр. на базі закладу вищої освіти Рівненський державний гуманітарний університет м. Рівне.

У експерименті прийняло участь 29 здобувачів вищої освіти денної форми навчання, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і умовно поділені на експериментальну (n=14) та контрольну (n=15) групи.

Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань ми використовували такі групи методів дослідження як: теоретичні, емпіричні та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Здобувачі вищої освіти впродовж навчального року (до початку карантинних заходів) відвідували секційні заняття з баскетболу. Контрольна група (КГ) займалася за традиційною програмою секційних занять зі спортивних ігор у ЗВО, а для експериментальної групи (ЕГ) була запропонована авторська програма секційних занять з баскетболу, яка мала відмінності у своїй структурі в порівнянні з традиційною.

Для визначення фізичного стану здобувачів вищої освіти ми використали порівняльний аналіз показників морфо-функціонального стану та фізичної працездатності, оскільки з біологічної точки зору їх розуміють як сукупність взаємопов'язаних ознак, що забезпечують нормальну взаємодію організму з навколишнім середовищем. Показниками морфо-функціонального стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічний та психічний стан, фізична підготовленість, стан здоров'я.

Для визначення рівня фізичної працездатності ми обрали Гарвардський степ-тест.

Авторська програма секційних занять з баскетболу передбачала вивчення матеріалу протягом одного року та була розрахована на 210 години і включала в себе проведення теоретичних і практичних занять тривалістю 90 хв. кожне.

Програма складалася з наступних розділів:

1. Загальні основи баскетболу (теоретична підготовка).
2. Технічна підготовка.
3. Тактична підготовка.
4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Практичний розділ програми передбачав:

- оволодіння техніко-тактичними прийомами гри у нападі та захисті;
- формування навичок ігрової діяльності гравця спільно з партнерами на основі узгоджених дій;
- покращення загального фізичного розвитку та стану організму.

Результати отриманих даних морфо-функціонального стану здобувачів (таблиця 1), які відвідували секційні заняття з баскетболу, в кінці педагогічного експерименту, дають підстави зробити нам висновок, що позитивна динаміка результатів відбулася у обох групах, проте значно кращою вона прослідковується у здобувачів, які були умовно віднесені до експериментальної групи.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз морфо-функціонального стану у здобувачів вищої освіти експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп на початку та в кінці експерименту, n=29, (Г.Л. Апанасенко, 1992)

Показники	ЕГ, n=14			КГ, n=15			Норма	
	поч.	кін.	±	поч.	кін.	±	min	max
індекс маси тіла (ІМТ)	17,3	19,5	+2,2	17,1	18,1	+1,0	18,5	24,9
життєвий індекс (ЖІ)	54,6	61,5	+6,9	55,7	57,3	+1,6	56,5	і більше
силовий індекс (СІ)	56,8	63,7	+6,9	57,9	59,8	+1,9	66	70
індекс Робінсона (ІР)	86,7	81,5	-5,2	85,7	83,8	-1,9	81	і менше

Динаміку результатів морфо-функціонального стану відображено на рис. 1.

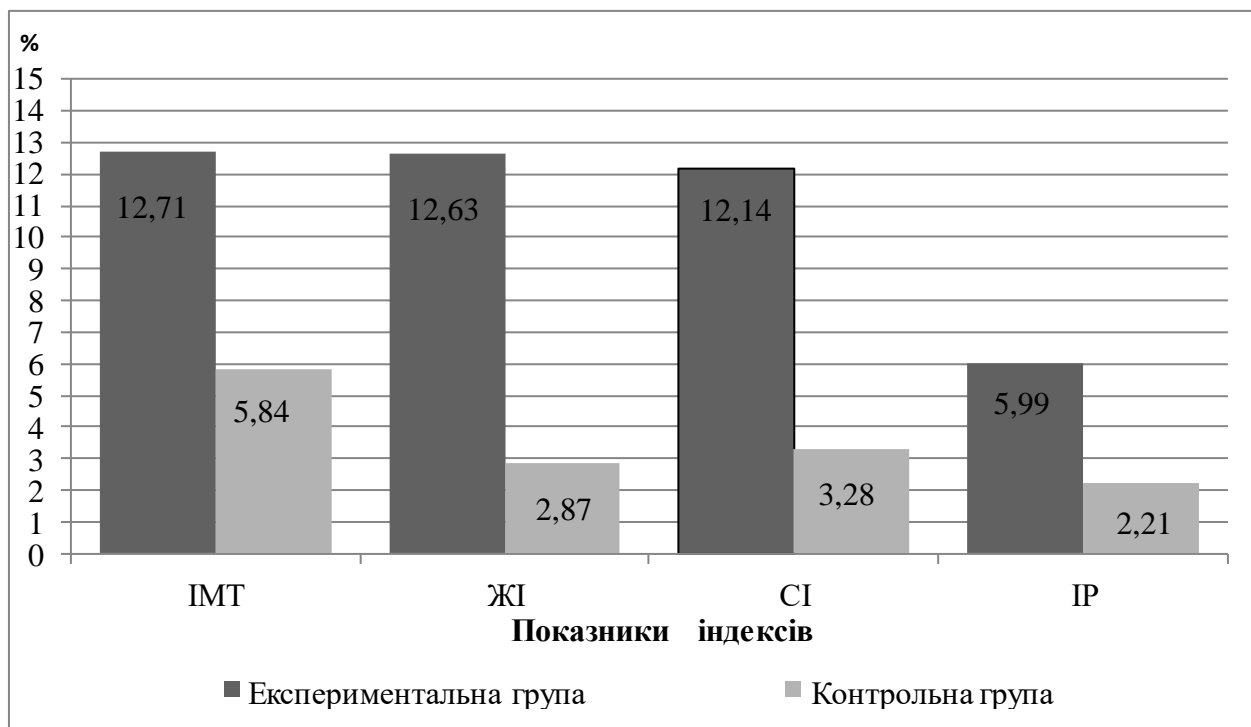


Рис. 1. Динаміка показників морфо-функціонального стану у здобувачів вищої освіти в кінці експерименту, n=29

Повторне визначення індексу маси тіла наприкінці педагогічного експерименту у експериментальній групі стали на 12,71% кращими ніж були на початку, а у здобувачів, умовно віднесених до контрольної групи даний показник покращився лише на 5,84%; схожі результати ми спостерігаємо під час повторного визначення життєвого індексу, який у здобувачів ЕГ покращився на 12,63%, а у здобувачів КГ на 2,87%; отримані дані показників силового індексу також свідчать, про те, що більш вагомий приріст результатів відбувся у експериментальній групі – 12,14%, що на 8,86 % перевищив темпи зростання даного показника у здобувачів контрольної групи, результат яких склав 3,28%; при повторному визначенні індексу Робінсона експериментальна група теж показала кращий результат ніж контрольна. Відсоток зростання у експериментальній групі склав 5,99%, а у контрольній лише 2,21%.

Також, наприкінці нашого дослідження було проведено повторне тестування рівня фізичної працездатності, середні результати якого наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка фізичної працездатності здобувачів обох груп за індексом Гарвардського степ-тесту в кінці дослідження, n=29

Контингент	Оцінка фізичної працездатності			
	на початку		в кінці	
	$\bar{x} \pm m$	рівень	$\bar{x} \pm m$	рівень
Контрольна група	68,43±1,74	середній	70,59±2,36	середній
Експериментальна група	66,23±2,27	середній	74,54±2,45	вище серед.

Аналізуючи повторні результати вимірювання фізичної працездатності, ми бачимо, що наприкінці дослідження у здобувачів експериментальної групи її рівень значно вищий, ніж у здобувачів контрольної групи. Середній показник фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом в КГ дорівнює 70,59±2,36, що відповідає «середньому» рівні; в ЕГ: 74,54±2,45 балів, що відповідає рівню «вище середнього».

Висновки. Залучення здобувачів вищої освіти до систематичних секційних занять з баскетболу в цілому сприяє покращенню фізичного стану, а саме підвищенню рівня морфо-функціонального стану та фізичної працездатності.

Узагальнення отриманих даних в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективну реалізацію розробленої авторської програми секційних занять з баскетболу протягом одного року, про що свідчать результати суттєвого покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти умовно віднесених до експериментальної групи. Це дає підставу для її практичного впровадження у систему фізичного виховання закладів вищої освіти.

Література

- Іванова Г. Сутність поняття «здоров'я» і результати оцінки стану здоров'я студентів за час їх навчання в технічному вищому закладі освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. праць. Луцьк. 2012. Т. 1. С. 151-154.
- Івчатова Т.В., Карпова І.Б., Дудко М.В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т м. В. Гетьмана». К. : КНЕУ. 2013. 109 с.
- Калашник О.С. Стимулювання активності студентів до спортивної діяльності. *Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання*. Львів. 2011. С. 69-75.
- Кашуба А, Ковальський В. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів першого року навчання

під впливом секційних занять з баскетболу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. Вип. №2(6). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 21-25.

5. Павленко І. О. Фізичний стан як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.*. Харків, 2016. С. 135-139

6. Плахтій П.Д., Коваль О.Г., Рябцев С.П., Марчук В.М. Основи фізичного виховання студентської молоді : [навчальний посібник]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2012. 312 с.

7. Сапожник О. Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2010. – № 4 (12) С. 52-55.

8. Чередниченко І.А. Вплив секційних занять із комплексним використанням засобів спортивних ігор на функціональний стан кардіореспіраторної системи юнаків 18-19 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2016. № 2(34) С.101-109.

9. Чередниченко І.А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у секційних заняттях з волейболу. [дисертація]. Запоріжжя, 2018. 324 с.

References

1. Ivanova H. Sutnist' ponyattya «zdorov"ya» i rezul'taty otsinky stanu zdorov"ya studentiv za chas yikh navchannya v tekhnichnomu vyshchomu zakladi osvity. *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi*. Zb. nauk. prats'. Luts'k. 2012. T. 1. S. 151-154.

2. Ivchatova T.V., Karpova I.B., Dudko M.V. Zdorovy sposib zhyttya ta rukhova aktyvnist' studentiv : navch. posib. DVNZ «Kyiv. nats. ekon. un-t m. V. Het'mana». K. : KNEU. 2013. 109 с.

3. Kalashnyk O.S. Stymulyuvannya aktyvnosti studentiv do sportyvnoyi diyal'nosti. Aktual'ni problemy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya. L'viv. 2011. S. 69-75.

4. Kashuba A, Koval's'kyi V. Dynamika pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv pershoho roku navchannya pid vplyvom seksiynykh zanyat' z basketbolu. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya: naukovo-metodychnyy zhurnal. Vyp. №2(6). Vinnytsya: TOV «Planer», 2018. S. 21-25.

5. Pavlenko I. O. Fizychnyy stan yak pokaznyk zdorov"ya studentiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naseleennya: materialy II vseukr. nauk.-prakt. konf.. Kharkiv, 2016. S. 135-139

6. Plakhtiy P.D., Koval' O.H., Ryabtsev S.P., Marchuk V.M. Osnovy fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi : [navchal'nyy posibnyk]. Kam'yanets'-Podil's'kyi : TOV «Drukarnya Ruta», 2012. 312 s.

7. Sapozhnyk O. Analiz stanu zberezheniya zdorov'ya student-s'koyi molodi. *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrayinky. Luts'k : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky. 2010. – № 4 (12) S. 52-55.

8. Cherednychenko I.A. Vplyv seksiynykh zanyat' iz kompleksnym vykorystanniam zasobiv sportyvnykh ihor na funktsional'nyy stan kardiorespiratomoyi systemy yunakiv 18-19 rokiv. *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi*. Luts'k, 2016. № 2(34) С.101-109.

9. Cherednychenko I.A. Pidvyshchennya fizychnoho stanu studentiv na osnovi kompleksnoho vykorystannya zasobiv sportyvnykh ihor u seksiynykh zanyattiyakh z voleybolu. [dysertatsiya]. Zaporizhzhya, 2018. 324 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).22

УДК 373.51:371.3

Ковальчук Г. Я.,
к.б.н., доцент, доцент кафедри анатомії, фізіології та валеології

Лупак О. М.,
викладач кафедри анатомії, фізіології та валеології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ БІОЛОГІЇ

У статті показано, що збереження та зміцнення здоров'я зростаючого покоління, формування у дітей та підлітків здоров'язберезувальної компетентності є пріоритетним завданням сучасної української школи. Значних успіхів у вирішенні цього завдання можна досягнути під час вивчення шкільного курсу біології. У результаті дослідження з'ясовано, що здійснювана під час вивчення біології у 8-му класі робота з питань здоров'язбереження сприяла формуванню стійкої мотивації та ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Використання інтерактивних, проєктних, кейс-технологій та тренінгової роботи стимулювало засвоєння учнями здоров'язберезувальних знань, допомагало оволодінню уміннями і способами здоров'язберезувальної діяльності. Наприкінці вивчення шкільного курсу біології людини значно підвищився рівень сформованості когнітивно-інформаційної компоненти здоров'язберезувальної компетентності учнів. Результатом здоров'язберезувальної діяльності на уроках біології у 8-му класі став не тільки приріст знань та умінь з питань здоров'я, гігієни функціональних систем організму, профілактики захворювань, надання долікарської допомоги, а й позитивні зміни у веденні способу життя та діяч учнів.

Ключові слова: здоров'язберезувальна компетентність, інноваційні педагогічні технології, учні, уроки біології.