

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 8 (168) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023



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.

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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 8 (168) 23. – с. 195

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 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;
- Зернецька А.А.** доктор педагогічних 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, 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)
- Ареф'єв 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-спортивного реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
- Терентьєва Н. О.** доктор 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.** 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

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

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 8 (168) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University
2023



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

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 State Mykhailo Drahomanov University, 2023 - Issue 8 (168) 23. – s.195

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 State 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;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 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 Sciences of 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 of Pedagogical 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)
- Terentieva N.** Doctor 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.** teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary.**

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

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2023

© State Mykhailo Drahomanov University, 2023

© Editorial board, 2023

The collection is published monthly

ЗМІСТ 8 (168) 2023

1	Андрєєва О. В., Максименко А. О., Хрипко І. В., Пасічняк Л. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАСИ ТІЛА З ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ.....	9
2.	Анісімов Д. О. ВИКОРИСТАННЯ СИТУАЦІЙНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	13
3.	Бачинська Н. В., Журавель О. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ДИНАМІКА НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ПАРНИЙ АКРОБАТИЦІ.....	16
4.	Волков М. С. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПРЕДСТАВНИКАМИ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ.....	20
5	Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО.....	29
6	Гнатченко А.Д., Дембіцька О.О., Бистра І.І. ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТУ.....	32
7.	Горбенко О. В., Лисенко А. О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ І ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ.....	36
8	Данько Г.В., Лаврентьєв О.М., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	39
9.	Дишко О.Л., Бєлікова Н.О., Денисенко Н.Г. ЗАКОНОДАВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	45
10	Діхтяренко З. М., Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Єрмоєнко Е. А., Завістовський О. Д. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЄДИНОБОРСТВА ТА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС». ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ.....	50
11.	Дулібський А.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СЕЛЕКЦІЇ ДО КЛУБНИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ФРАНЦІЇ З ФУТБОЛУ.....	56
12.	Жерновникова Я. В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИРІШЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗАВДАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕГРЕСІЙНОГО АНАЛІЗУ.....	62
13.	Замрозевич-Шадрина С. Р., Хацаюк О. О., Сіренко Р. Р., Гончар Н. П., Нестеров О. С. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ.....	65
14	Заневський І. П., Грибовський Р. В., Пітин М. П., Пазичук О. О. НАДІЙНІСТЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ В ОЦІНЮВАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ	73
15	Куришко Є.О., Корчагін М.В., Откидач В. С., Гарбузов О. А. АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВСТУПНИКІВ ДО ВВНЗ.....	77
16	Любчик Р. І., Панчук А. П., Гром Т. В., Панчук І. В., Волков М. С., Рибак Л. О. ПРОГРАМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	82
17	Любчик Р. І., Хацаюк О. В., Гарбуз С. В., Бутенко А. Є., Каплюк Д. Д., Литвиненко А. І. СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	88
18	Микитчик О.С., Борисов Є.В. ДО ПИТАННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ.....	95
19	Мірошніченко В. М., Паришкура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю., Головкина В. В. МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	98
20	Молочко А. С. ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНИХ ВИСТУПІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ БОКСІ.....	103
21	Одерев А. М., Бабич М. О., Дунець-Лесько А. В., Шлямар І. Л., Панькевич Я. А., Небожук О.Р., Губа А.В. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	109
22	Одерев А. М., Романчук С. В., Ольховий О. М., Пилипчак В. В., Романіє І. В., Тимочко О. І., Поцілуйко П. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЛИ КОНТУЗИЮ.....	113
23	Петрачков О. В., Жембровський С. М. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ РЕСПУБЛІКИ ЛИТВИ.....	119
24	Петронюк А. В. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ У ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗНАХ ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ.....	123
25	Петрук І. Д., Сніжко Ю. А. ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕРНЕННЯ ДО АКТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	127
26	Прокопенко А. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	131

27	Рачок М. М., Калугін І. Г., Єльцов Д. С. СУЧАСНИЙ ДОСВІД, ЗМІСТ ТА СПЕЦИФІКА МОНІТОРИНГУ НАВАНТАЖЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ.....	135
28	Рачок М. М., Калугін І. Г., Єльцов Д. С. СТРАТЕГІЯ ОНОВЛЕННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	139
29	Решетняк А. О., Домчук А. А. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО - ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	143
30	Рихаль В., Пітин М., Окопний А., Котельник А., Мисишин П. Ворончак М., Амізян А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ ВІКОМ 11-13 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ ІЗ ПІДВИЩЕНИМИ ВИМОГАМИ ДО КООРДИНАЦІЇ РУХІВ І ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ.....	148
31	Улан А. М., Кос Р.С., Бугера Д.О. ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ГЕНЕТИЧНОЇ СХИЛЬНОСТІ.....	153
32	Футорний С.М., Шахліна Л.Г., Маслова О.В., Коломієць Т.В., Гопей А.М., Яковенко Т.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРЕВЕНТИВНИХ ЗАСОБІВ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	157
33	Хацаюк О. В., Коломоєць О. Д., Гогоць В. Д., Кузьменко В. Л., Олексієнко С. В., Кислиця С. М. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ (СИЛИ) В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	163
34	Цуй Венъпен, Безмилов М.М. ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ	170
35	Чепелюк А. В., Мальона С. Б., Проць Т. А. ОСВІТНІ ТРЕНДИ 2023 РОКУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ОСВІТНІХ КАДРІВ.....	175
36	Шестерова Л. Є., Аджаметова Л. І. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ.....	179
37	Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О. ДОСВІД КРАЇН СВІТУ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	185
38	Ярошовець О.І., Сушко Р.О. ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	188

CONTENTS 8 (168) 2023

1.	<i>Andrieieva O. V., Maksymenko A. O., Khrypko I. V., Pasichniak L. V.</i> RELATIONSHIP BETWEEN BODY WEIGHT AND INDICATORS OF PHYSICAL AND EMOTIONAL STATUS IN 12-13-YEAR-OLD GIRLS.....	9
2.	<i>Anisimov D.</i> USE OF SITUATIONAL OBSTACLE COURSE IN THE EDUCATIONAL PROCESS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS.....	13
3.	<i>Bachynska N. V., Zhuravel O. A.</i> CHARACTERISTICS OF TRAINING LOADS AND THEIR DYNAMICS AT VARIOUS STAGES OF MULTI-YEAR IMPROVEMENT IN FEMALE AND MALE PAIR ACROBATICS.....	16
4.	<i>Volkov M.S</i> INCREASING THE EFFICIENCY OF TASKS ASSIGNED BY REPRESENTATIVES OF INSTITUTIONS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR OF UKRAINE USING KINESIOLOGICAL TAPING.....	20
5.	<i>Havryshko S., Gvozdetska S., Prykhodko I.</i> THE MODERN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	29
6.	<i>Hnatchenko A., Dembitska O., Bystra I.,</i> DIGITALIZATION OF FITNESS AND SPORTS.....	32
7.	<i>Horbenko O. V., Lysenko A. O.</i> FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR JUDGING COMPETITIONS IN DANCE AND DANCE SPORT.....	36
8.	<i>Danko G. V., Lavrentiev O. M., Danko T. G., Krupenya S. V., Zhyvollovych S. A.</i> PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FREESTYLE WRESTLING ATHLETES.....	39
9.	<i>Dyshko O. L., Bielicova N. O., Denysenko N. G.</i> LEGISLATIVE AND ORGANIZATIONAL PROVISION OF CONTINUITY OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	45
10.	<i>Dikhtiarenko Z., Dovhan N., Otravenko O., Yeromenko E., Zavistovskyi O.</i> INNOVATIVE APPROACHES OF FUTURE MARTIAL ARTS COACHES AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO THE MODEL CURRICULUM PHYSICAL EDUCATION. GRADE 5-6. VARIABLE MODULE COMBAT HORTING IN MARTIAL LAW CONDITIONS FOR THE FORMATION OF AN ACTIVE LIFE POSITION.....	50
11.	<i>Dulibskyy A. V.</i> FEATURES OF THE ORGANIZATION SPORT SELECTION TO THE CLUB AND NATIONAL FOOTBALL TEAMS OF FRANCE.....	56
12.	<i>Zhernovnikova Ya.</i> TRAINING FUTURE PSYCHOLOGISTS TO SOLVE RESEARCH TASKS USING REGRESSION ANALYSIS.....	62
13.	<i>Zamrozevych-Shadrina S. R., Khatsaiuk O. O., Sirenko R. R., Honchar N. P., Nesterov O, S.</i> FORMATION OF PARENTS' READINESS TO ORGANIZE ACTIVITIES FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS IN TODAY'S REALITIES.....	65
14.	<i>Zanevskyy I. P., Hrybovskyy R. V., Pityn M. P., Pazychuk O. O.</i> RELIABILITY OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL INDICATORS IN ASSESSING THE TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF HIGHLY QUALIFIED SHOOTERS.....	73
15.	<i>Kurishko Ye. O., Korchagin M. V., Otkydach V. S., Harbuzov O. A.</i> ANALYSIS OF THE ADAPTATION POTENTIAL OF ENTRANTS TO HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	77
16.	<i>Liubchich R. I., Panchuk A. P., Grom T. V., Panchuk I. V., Volkov M. S., Rybak L. O.</i> PROGRAM OF INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING OF CADETS (WOMEN) OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH AN EMPHASIS ON THE USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES.....	82
17.	<i>Liubchich R., Khatsaiuk O., Garbuz S., Butenko A., Kapliuk D., Lytvynenko A.</i> MODERN TRAINING COMPLEXES OF PHYSICAL AND SPECIAL EXERCISES AIMED AT SOLVING THE TASKS OF PROFESSIONAL ORIENTATION OF FUTURE OFFICERS.....	88
18.	<i>Mykytchuk O., Borysov E.</i> TO THE QUESTION REGARDING THE USE OF MEANS THAT SUPPORT INITIAL SWIMMING TRAINING.....	95
19.	<i>Miroshnichenko V., Parishkura (Kozeruk) Yu., Brezdeniuk O., Redko S., Holovkina V.</i> A MODEL OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES BY FITNESS WITH WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	98
20.	<i>Molochko A. S.</i> PECULIARITIES AND STAGES OF DEVELOPMENT OF SPORTSMANSHIP OF QUALIFIED ATHLETES IN THE SYSTEM OF LONG-TERM PERFORMANCES IN PROFESSIONAL BOXING.....	103
21.	<i>Oderov Artur, Babych Maksim, Nebozhuk Oleh, Pylypchak Vasyl, Pankevych Yaroslav, Guba Anatolii, Shljamar Ihor, Tymochko Oleksandr, Dunets-Lesko Antonina, Mandiuk Andrii.</i> FUNDAMENTALS OF FORMATION OF MILITARY APPLIED SKILLS OF MILITARY OFFICERS THROUGH SPORTS ORIENTATION.....	109
22.	<i>Oderov Artur, Romanchuk Serhii, Olkhovyi Oleh, Pylypchak Vasyl, Romaniv Ihor, Tymochko Oleksandr, Potsiluiko Pavlo.</i> INVESTIGATION OF THE PECULIARITIES OF THE PHYSICAL FITNESS OF MILITARY SERVANTS WHO HAD INJURIES.....	113
23.	<i>Petrachkov Oleksandr, Serhii Zhebrowskyi.</i> FEATURES OF MILITARY FITNESS PLANNING IN THE LITHUANIAN ARMED FORCES.....	119
24.	<i>Petroniuk A. V.</i> SYSTEMATIZATION OF ELEMENTS IN SINGLE AND PAIR FIGURE SKATING AS A COMPONENT OF SPORT.....	123
25.	<i>Petruk I., Snizhko J.</i> PSYCHOPHYSICAL ASPECTS OF RETURNING TO ACTIVE SPORTS ACTIVITIES.....	127
26.	<i>Prokopenko A O.</i> FEATURES OF THE MANIFESTATION OF CORRELATION RELATIONSHIPS BETWEEN THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN PLAYING TENNIS FOR THE PURPOSE OF HEALTH.....	131

27.	<i>Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D.</i> MODERN EXPERIENCE, CONTENT AND SPECIFICS OF MONITORING THE WORKLOAD OF HIGH-CLASS BASKETBALL PLAYERS.....	135
28.	<i>Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D.</i> STRATEGY FOR UPDATE OF THEORY AND PRACTICE OF BASKETBALL TEACHING IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION.....	139
29	<i>Reshetnyak A. O., Domchuk A. A.</i> EXPERIMENTAL INTRODUCTION OF SPECIALLY - PREPARATORY EXERCISES IN THE TRAINING OF YOUNG POWERLIFTERS 16-17 YEARS OLD IN THE PREPARATORY PERIOD.....	143
30	<i>Rykhal Volodymyr, Pityn Maryan, Okopnyy Andriy, Kotelnyk Andriy, Mysyshyn Petro, Voronchak Mykola, Amizyan Andriy.</i> IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL CONDITIONING OF BOXERS AGED 11-13 YEARS USING MEANS WITH INCREASED REQUIREMENTS FOR COORDINATION OF MOVEMENTS AND VESTIBULAR STABILITY.....	148
31	<i>Ulan Alina, Kos Ruslan, Buhera Dmytro.</i> CHARACTERISTIC FEATURES OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS COMPETITIVE ACTIVITY, TAKING INTO ACCOUNT THEIR GENETIC PREDISPOSITION.....	153
32	<i>Futoryni S., Shakhlina L., Maslova O., Kolomoiets T., Hopei A., Yakovenko T.</i> SUBSTANTIATION OF PREVENTIVE MEANS OF DESYNCHRONIZATION IN THE PRACTICE OF TRAINING ATHLETES IN GAME SPORTS.....	157
33	<i>Khatsaiuk O., Kolomoiets O., Hohots V., Kuzmenko V., Oleksiienko S., Kyslytsia S.</i> TACTICAL PREPAREDNESS OF FUTURE LAW ENFORCEMENT OFFICERS TO USE MEASURES OF PHYSICAL INFLUENCE (FORCE) IN EXTREME CONDITIONS OF SERVICE AND COMBAT ACTIVITY.....	163
34	<i>Cui Wenpeng, Bezmylov Mykola.</i> FEATURES OF MODELING COMPETITIVE ACTIVITY IN 3X3 BASKETBALL.....	170
35	<i>Chepeliuk A., Malona S., Prots T.</i> EDUCATIONAL TRENDS OF 2023 IN THE FIELD OF PHYSICAL TRAINING AND EDUCATION OF TEACHING STAFF.....	175
36	<i>Shesterova L. E., Adzhametova L. I.</i> STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED SPRINTERS WITH VISUAL IMPAIRMENTS.....	179
37	<i>Shuba L.V., Shuba V.V., Shuba V. O.</i> USEING PHYSICAL GAMES FOR PRIMARY SCHOOL AGE EXPERIENCE HARMONIOUS DEVELOPMENT, FROM COUNTRIES ACROSS THE WORLD.....	185
38	<i>Yaroshovets O., Sushko R.</i> THE INFLUENCE OF INNOVATIVE SPORTS ON THE SCHOOLCHILDREN'S MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS.....	188

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).16
УДК: 796.355.233.22

Любчик Р. І.,
доктор філософії, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
Панчук А. П.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне
Гром Т. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м. Київ
Панчук І. В.,
старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури та спорту
Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне
Волков М. С.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
Рибак Л. О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту факультету безпеки державного кордону
Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького,
м. Хмельницький

ПРОГРАМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Відповідно до результатів аналізу спеціальної та довідкової науково-методичної літератури встановлено, що комплексних досліджень, присвячених впровадженню та апробації сучасних фітнес-технологій в систему фізичного виховання курсанток вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) – не проводилося. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізація, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізація (досвід бойових дій).

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсанток Національної академії Національної гвардії України із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій.

Результати емпіричного дослідження впроваджені у систему фізичного виховання курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають організацію педагогічного експерименту з перевірки ефективності запропонованої нами експериментальної програми.

Ключові слова: військовослужбовці-жінки, готовність, індивідуальне фізичне тренування, майбутні офіцери, професійна освіта, самостійна робота, фізична підготовка, фізичні якості, фітнес-технології, форми фізичної підготовки

Liubchich Ruslan, Panchuk Andrii, Grom Tetiana, Panchuk Ilona, Volkov Mykhailo, Rybak Leonid. Program of individual physical training of cadets (women) of Higher Military Educational Institutions with an emphasis on the use of modern fitness technologies. Summarizing the results of the special literature, it is appropriate to state that the actual issue of introducing modern Fitness Technologies into the System of Individual Physical Training of women military servicemen of Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine (SDSU) – an insufficient number of Scientific works are devoted to it. In addition, based on the Results of the Analysis of Research and Publications, it was established, that of comprehensive Research dedicated to the Implementation and testing of modern Fitness Technologies in the System of Physical Education of female cadets of Higher Military Educational Institutions (HMEI) of SDSU – not conducted. This emphasizes the relevance, timeliness and practical component of the chosen direction of Scientific Research. Research Methods: axiomatic, idealization, historical and logical, descent from the concrete, formalization/

In the Process of Research and Analytical work, we developed an Experimental Program of Individual Physical Training of female cadets of the National Academy of the National Guard of Ukraine with an emphasis on the use of modern Fitness Technologies. The Results of the Empirical study are Implemented in the System of Physical Education of HMEI cadets (women) of SDSU Institutions. Prospects for Further Research in the chosen direction of Scientific Research include the organization of a Pedagogical Experiment to test the effectiveness of the Program of Individual Physical training of female cadets of Higher Military Educational Institutions of SDSU with an emphasis on the use of modern Fitness Technologies.

Keywords: female servicemen, readiness, individual physical training, future officers, professional education, independent work, physical training, physical qualities, fitness technologies, forms of physical training

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Реалії сьогодення вимагають від військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України високого рівня професійної підготовленості. Система професійної підготовки представників зазначеної вище категорії (чоловіків та жінок) передбачає опанування ними різними предметами бойової підготовки, зокрема: тактичної, тактико-спеціальної, вогневої, інженерної, спеціальної (відповідно до роду військ) тощо. Доцільно відмітити, що опанування військовослужбовцями інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) переліченими вище предметами професійної підготовки потребує від них відповідного фізичного розвитку, що здійснюється в системі фізичної підготовки.

Важливим є те, що на сьогодні система фізичної підготовки представників і представниць інституцій СБОУ є збалансованою та динамічною і передбачає урахування «гендерного підходу» до виконання фізичних вправ та прийомів, які передбачені відомчими нормативно-правовими документами, які регламентують організацію фізичної підготовки у відповідній «силовій структурі».

Беручи до уваги той факт, що у Збройних силах України (у тому числі й інших інституціях СБОУ) проходить військову службу понад 40 тисяч жінок, з яких понад 5 тисяч жінок безпосередньо приймають участь в бойових діях, актуальності набуває пошук новітніх методик, педагогічних умов, педагогічних моделей (технологій) тощо, які забезпечують формування у представниць досліджуваної категорії основних фізичних якостей та військово-прикладних навичок, які необхідні для впровадження професійної діяльності. Таким чином, пошук новітніх засобів фізичної підготовки, (модернізація її існуючих форм) представниць досліджуваної категорії на сьогодні є важливим практичним завданням, що забезпечить підвищення боєздатності підрозділів інституцій СБОУ в умовах протистояння агресії російської федерації.

Дослідження виконано відповідно до **планів науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт**: кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, а також профільних кафедр закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання (закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку офіцерів запасу) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Military TRX»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідно-аналітичної роботи (1 етап) нашу увагу привернули наукові праці: О. Кучмеєєва [9], І. Луріна, І. Хоменка, О. Назаренка, К. Дейнюк [11], В. Добровольського [3], М. Логвиненка [10], Л. Захаренка [5], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk (та інш.) [15] – у яких розкриваються актуальні питання організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів (жінок) інституцій СБОУ.

Заслужують уваги наукові праці учених: О. Боярчука [1], Г. Грибана, О. Тимошенко, В. Романчука, О. Боярчука, А. Гусака [2], С. Романчука [14], В. Добровольського [4], Р. Підлетейчука [13] та інших учених і практиків (М. Боровика, Ю. Бородіна, Л. Кізло, Г. Сухоради, О. Петрачкова, Ю. Фіногенова, О. Шалепи) – у яких розкрито особливості формування фізичної готовності військовослужбовців-жінок інституцій СБОУ до службово-бойової діяльності.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є наукові праці: О. Череповської, Є. Сербо [18], О. Хацаюка, Л. Русин, Д. Ванюк, А. Слатвінської, Д. Стеценка, А. Ключки, І. Садовської [16], М. Ячнюк, І. Ячнюка, Ю. Ячнюка, С. Городинського [19], О. Хацаюка, С. Гіренка, Д. Ванюк, В. Волянського, К. Задорожного, С. Лазоренка, М. Делямби [17], Т. Напалкова, О. Мілкіна [12] та інших учених і практиків (К. Барвінок, Т. Барсукової, А. Гакман, Є. Захаріної, С. Дудіцької, А. Турчинова, О. Череповської, М. Червоношапки, О. Яреценка) – у яких визначаються сучасні засоби фізичного виховання, високофункціональні методики, педагогічні моделі, організаційно-педагогічні умови, фітнес-технології тощо, що забезпечують фізичний та гармонійний розвиток жінок різних вікових груп.

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури доцільно констатувати, що актуальним питанням впровадження сучасних фітнес-технологій в систему індивідуальної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців інституцій СБОУ – присвячено недостатню кількість наукових праць. Крім цього, за результатами аналізу досліджень і публікацій встановлено, що комплексних досліджень, присвячених впровадженню та апробації сучасних фітнес-технологій в систему фізичного виховання курсанток ВВНЗ (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання) інституцій СБОУ – не проводилося. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення експериментальної програми індивідуального фізичного тренування курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій (на прикладі курсанток Національної академії Національної гвардії України).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

1) провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів (жінок) інституцій СБОУ;

2) здійснити аналіз науково-методичної та довідкової літератури у напрямі формування фізичної готовності військовослужбовців-жінок інституцій СБОУ до службово-бойової діяльності;

3) визначити сучасні засоби фізичного виховання, високофункціональні методики, педагогічні моделі, організаційно-педагогічні умови, фітнес-технології, які забезпечують фізичний та гармонійний розвиток жінок різних вікових груп.

Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізація, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізація. Крім цього використано досвід організації системи фізичної підготовки військовослужбовців жінок різних вікових груп.

Виклад основного матеріалу дослідження (2 етап). Беручи до уваги результати моніторингу відомчих нормативно-правових документів низки інституцій СБОУ [6-8], які регламентують організацію системи фізичної підготовки, членами науково-дослідної групи (НДГ) встановлено, що однією із ефективних форм фізичного та гармонійного розвитку представниць досліджуваної категорії є – індивідуальне фізичне тренування. Дане твердження збігається із науковими концепціями учених: О. Петрачкова, А. Магльованого, С. Ніколаєва, А. Одерова, А. Турчинова, О. Хацаюка, А. Чуха, В. Шемчука та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки.

Необхідно виділити, що модернізація змісту індивідуального фізичного тренування (із урахуванням сучасних досягнень спортивної науки) представниць досліджуваної категорії різних вікових груп – у майбутньому забезпечить збалансований та

прискорений їхній фізичний розвиток, що сприятиме ефективному та надійному виконанню завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

Враховуючи результати аналізу спеціальної та довідкової літератури: В. Добровольський [3], О., Череповська Є. Сербо [18], М. Ячнюк, І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, С. Городинський [19], Т. Напалкова, О. Мілкіна [12], а також наукові концепції учених: С. Глазунова, С. Коляденко, В. Кононовича, О. Петренко, А. Турчинова, О. Школи, нами відпрацьовано гіпотезу, що впровадження у систему індивідуального фізичного тренування курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ сучасних фітнес-технологій – забезпечить більш прискорений їхній фізичний розвиток. Доцільно виділити, що достатній рівень фізичної підготовленості (сформованості професійних компетенцій) представниць досліджуваної категорії сприятиме позитивній трансформації їхньої системи професійної освіти (професійної підготовки), що у майбутньому забезпечить якісне та надійне виконання ними та їхніми підлеглими завдань за призначенням.

Аналізуючи наукові праці перелічених вище учених і практиків (фахівців фізичного виховання різних груп населення) нами розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсанток Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ) із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій (див. табл. 2).

Таблиця 2

Програма індивідуального фізичного тренування курсанток НАНГУ із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій

№ з/п	Блоки / № навчально-тренувального заняття (зміст індивідуального фізичного тренування)
I. Теоретичний блок	
1.	Заняття 1.1. Силові види фітнесу. 1. Особливості застосування фітнес-технологій в системі фізичного розвитку індивіда. 2. Ознайомлення із силовими видами фітнесу. 3. Гантелі, бодібари (гімнастичні палиці). 4. Спеціальна штанга (памп). 5. Набивні м'ячі, гирі.
2.	Заняття 1.2. Циклічна та інтервальна аеробіка. 1. Циклічна аеробіка. 2. Інтервальна аеробіка.
3.	Заняття 1.3. Координаційні тренування та стретчинг. 1. Координаційні тренування. 2. Стретчинг.
4.	Заняття 1.4. Комбіновані види аеробіки та ментальний фітнес. 1. Координаційні тренування. 2. Стретчинг. 3. Особливості побудови програм індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій.
5.	Заняття 1.5. Система TRX. 1. Система навчання TRX. 2. TRX suspension training. 3. TRX functional. 4. TRX group training course.
6.	Заняття 1.6. Контрольне заняття №1. 1. Застосування фітнес-технологій в системі фізичного розвитку індивіда. 2. Силові види фітнесу. 3. Циклічна та інтервальна аеробіка. 4. Координаційні тренування та стретчинг. 5. Комбіновані види аеробіки та ментальний фітнес. 6. Система TRX. 7. Особливості побудови програм індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій.
II. Апробаційний блок	
7.	Заняття 2.1. Вивчення та удосконалення прикладних рухів. 1. Вивчення та удосконалення базових рухів із гантелями. 2. Спеціальні вправи із бодібарями (гімнастичними палицями).
8.	Заняття 2.2. Вивчення та тренування базових фізичних вправ. <i style="text-align: right;">продовження таблиці 2</i>
	2. Вивчення базових вправ із спеціальною штангою (памп). 3. Фізичні вправи із набивними м'ячами та гирями.
9.	Заняття 2.3. Циклічна та інтервальна аеробіка. 1. Апробація комплексів циклічної аеробіки. 2. Вивчення базових рухів, які використовуються під час інтервальної аеробіки.
10.	Заняття 2.4. Розтягнення та удосконалення вестибулярного апарату. 1. Вивчення та тренування базових вправ (комплексів), які використовуються під час координаційних тренувань.

	2. Апробація базових вправ на розтягнення (види стречингу).
11.	Заняття 2.5. Система TRX. 1. Вивчення та апробація базових рухів, які використовуються в системі TRX.
12.	Заняття 2.6. Контрольне заняття №2. 1. Діагностика рівня сформованості теоретичних знань з основ організації індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій. 2. Тестування рівня фізичної підготовленості.
III. Функціональний блок	
13.	Заняття 3.1. Комплексне силове тренування. 1. Кардіотренування із використанням гребного тренажера (Concept-2). 2. Комплекс фізичних вправ з гантелями. 3. Стречинг.
14.	Заняття 3.2. Індивідуальне фізичне тренування. 1. Рівномірний біг до 1800-2000 м. 2. Удосконалення ударів руками та ногами на великих боксерських мішках. 2. Фізичні вправи із бодібарами (гімнастичними палицями). 4. Стречинг.
15.	Заняття 3.3. Удосконалення фізичних якостей та військово-прикладних навичок. 1. Кардіотренування із використанням велотренажера. 2. Відпрацювання кидків із використанням борцівського манекену. 3. Фізичні вправи із спеціальною штангою (памп). 4. Стречинг.
16.	Заняття 3.4. 1. Подолання окремих (найпростіших) штучних та природних перешкод у поєднанні із бігом до 1800 м. 2. Фізичні вправи із набивними м'ячами. 3. Силове тренування із гирями (8, 16, 24 кг). 4. Стречинг.
17.	Заняття 3.5. Аеробне тренування. 1. Відпрацювання комплексів циклічної аеробіки. 2. Стречинг.
18.	Заняття 3.6. Інтервальне тренування. 1. Інтервальне тренування із використанням засобів інтервальної аеробіки. 2. Удосконалення ударів руками та ногами на боксерських мішках. 3. Стречинг.
19.	Заняття 3.7. Комплексне швидкісно-силове тренування. 1. Тренування техніки бігу на короткі відстані. 2. Відпрацювання елементів самострахування та акробатичних вправ. 3. Відпрацювання ударно-кидкової техніки службово-прикладного рукопашного бою. 4. Рівномірний біг до 1500-1800 м. 5. Стречинг.
20.	Заняття 3.8. Комплексне силове тренування із використанням засобів системи TRX. 1. Гребна тяга стоячи (low row). 2. Жим від грудей стоячи (chest press). 3. Згинання рук на біцепс стоячи (biceps curl). 4. Розгинання рук на трицепс стоячи (triceps press). 5. Присідання стоячи (squat).
<i>продовження таблиці 2</i>	
	6. Згинання ніг лежачи на спині (hamstring curl). 7. Планка на передпліччях в упорі лежачи (plank). 8. Стречинг.
21.	Заняття 3.9. Індивідуальне фізичне тренування із використанням засобів системи TRX. 1. Гребна тяга стоячи однією рукою поперемінно (low row; L/R). 2. Атомні віджимання в упорі лежачи (atomic push-ups). 3. Y – розведення рук стоячи (Y-fly). 4. Випади назад у стійці поперемінно лівою, правою – ногами (lunge L/R). 5. Присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R). 6. Підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike). 7. Бокова планка на передпліччях (side plank). 8. Стречинг.
22.	Заняття 3.10. Розвиток фізичних якостей із використанням засобів системи TRX. 1. Атомні віджимання TRX в упорі лежачи (atomic push-ups). 2. Присідання з виштовхуванням медболу (6-9 кг) на висоту 2-3 м (wall-ball). 3. Гребна тяга стоячи (low row). 4. Махи з гирею (16, 24 кг) (swing kettlebell).

	5. Планка на передпліччях в упорі лежачи (plank). 6. Застрибування на тумбу (box jump). 7. Підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike). 8. Тренування з кросфіт-канатом. 9. Присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R). 10. Відпрацювання ударів руками та ногами на боксерському мішку. 11. Y – розведення рук стоячи (Y-fly). 12. Відпрацювання кидків за допомогою борцівського манекену.
23.	Заняття 3.11. Контрольне заняття №3. 1. Діагностика рівня сформованості теоретичних знань з основ організації індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій. 2. Тестування рівня фізичної підготовленості.
Авторська розробка: Р. Любич, О. Хацаюк, А. Панчук, Т. Гром, І. Панчук, М. Волков, Л. Рибак	

Нами очікується, що впровадження у систему індивідуального фізичного тренування курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ, зокрема – НАНГУ зазначеної вище експериментальної програми сприятиме прискореному їхньому фізичному розвитку, що враховуючи реалії сьогодення є важливим практичним завданням. Необхідно підкреслити, що високий рівень фізичної та спеціальної фізичної підготовленості представниць досліджуваної категорії позитивно вплине на опанування навчальними дисциплінами блоку «бойової підготовки», що на сьогодні є важливим та першочерговим практичним завданням.

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсанток Національної академії Національної гвардії України із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій.

Запропоновану нами експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсанток НАНГУ (ВВНЗ інституцій СБОУ) із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій планується реалізувати упродовж трьох основних блоків: теоретичного, апробаційного та функціонального (із відповідним навчально-методичним наповненням).

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему фізичного виховання курсанток: Національної академії Національної гвардії України; Харківського національного університету внутрішніх справ; Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, а також військовослужбовців-жінок: Київського інституту Національної гвардії України; Національної академії Служби безпеки України; Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають організацію педагогічного експерименту з перевірки ефективності програми індивідуального фізичного тренування курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій).

Література

1. Боярчук О.М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2010. 20 с.
2. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Романчук В.М., Боярчук О.М., Гусак А.Д. Роль фізичної підготовленості та рухової активності в системі професійної підготовки жінок-військовослужбовців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2014. – Вип. 5. С. 33-37.
3. Добровольський В.Б. Вплив авторської програми на фізичну підготовку курсанток-жінок. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2017. – Вип. 9 (91). С. 27-30.
4. Добровольський В.Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 19 с.
5. Захаренко Л. Особливості особистісної реалізованості (потенційності) курсантів і курсанток. *Юридична психологія*. Київ, 2021. – Вип. 1 (28). С. 48-55.
6. Інструкція з організації фізичної підготовки в НГУ (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.07.2023).
7. Інструкція з фізичної підготовки в системі МО України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 27.07.2023).
8. Інструкція з фізичної підготовки в ДПСУ (2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (date of application: 27.07.2023).
9. Кучмєєв О.О. Психологічні особливості міжособистісних стосунків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Львів, 2010. 20 с.
10. Логвиненко М.Л. Гендерний підхід до фізичної підготовки жінок-курсантів у закладах вищої освіти системи МВСУ: теоретичне осмислення. *Молодий вчений*. Київ, 2020. – Вип. 2 (78). С. 243-246.
11. Лурін І.А., Хоменко І.П., Назаренко К.Д., Дейнюк К.Д. Репродуктивне та соматичне здоров'я жінок-військовослужбовців та тих, хто перебуває у зоні бойових дій, під час збройних конфліктів. *Репродуктивна ендокринологія*. Київ, 2019. – Вип. 5. С. 78-83.
12. Напалкова Т., Мілкіна О. Вплив сучасних фітнес-технологій на рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 3К (162). С. 300-303.

13. Підлетейчук Р.В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців : дис. ... докт. філософ. : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2021. 291 с.
14. Романчук С., Добровольський В. Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ та інноваційні шляхи її вирішення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. Львів, 2017. – Вип. 2 (28). С. 35-42.
15. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through SPT. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
16. Хацаюк О.В., Русин Л.П., Ванюк Д.В., Слатвінська А.А., Стеценко Д.Ю., Клюка А.М., Садовська І.Ю. Перевірка ефективності методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 110-117.
17. Хацаюк О.В., Гіренко С.П., Ванюк Д.В., Волянський В.Г., Задорожний К.А., Лазоренко С.С., Делямба М.М. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 8 (153). С. 104-109.
18. Череповська О., Сербо Є. Використання напрямків фітнесу, як профілактика та один із засобів боротьби зі стресом у студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 2 (122). С. 187-190.
19. Ячнюк М., Ячнюк І., Ячнюк Ю., Городинський С. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 7 (127). С. 180-184.

References

1. Boyarchuk O.M. Physical training of the female contingent of the AF of Ukraine in the system of professional activity: Autoref. Thesis ... Cand. Sciences in physical education and sports: 24.00.02. L'viv, 2010. 20 p.
2. Hryban H.P., Tymoshenko O.V., Romanchuk V.M., Boyarchuk O.M., Husak A.D. The role of physical fitness and motor activity in the system of professional training of female military personnel. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2014. – Issue 5. P. 33-37.
3. Dobrovolsky V.B. The influence of the author's program on the physical training of female cadets. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 5*. Kyiv, 2017. – Issue 9 (91). P. 27-30.
4. Dobrovolsky V.B. Improvement of physical training of female cadets of HMEI: Autoref. Thesis ... Cand. Sciences in physical education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2018. 19 p.
5. Zakharenko L. Peculiarities of personal realization (potential) of male and female cadets. *Legal psychology*. Kyiv, 2021. – Issue 1 (28). P. 48-55.
6. Instructions on the organization of physical training in the NGU (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.01.2023).
7. Instruction on physical training in the system of the MDefense of Ukraine (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 27.03.2023).
8. Instruction on physical training in the SBS of Ukraine (2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (date of application: 27.03.2023).
9. Kuchmееv O.O. Psychological peculiarities of interpersonal relations: Thesis ... Cand. Psychol. Sciences: 19.00.09. L'viv, 2010. 20 p.
10. Logvinenko M.L. Gender approach to physical training of female cadets in HEI of the MIA of Ukraine: theoretical understanding. A young scientist. Kyiv, 2020. – Issue 2 (78). P. 243-246.
11. Lurin I.A., Khomenko I.P., Nazarenko K.D., Deynyuk K.D. Reproductive and somatic health of female military personnel and those in combat zones during armed conflicts. *Reproductive endocrinology*. Kyiv, 2019. – Issue 5. P. 78-83.
12. Napalkova T., Milkina O. The influence of modern fitness technologies on the level of physical condition of students of higher education. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2023. – Issue 3 K (162). P. 300-303.6.
13. Podleteychuk R.V. Prerequisites for the formation of a system of physical education of youth as an objective factor in improving the physical training of military personnel: Thesis. ... Dr. Philos. : 017 Physical culture and sport. Kyiv, 2021. 291 p.
14. Romanchuk S., Dobrovolskyi V. State of the problem of physical training of female cadets of higher military educational institutions and innovative ways to solve it. *Physical activity, health and sports*. L'viv, 2017. – Issue 2 (28). P. 35-42.
15. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through SPT. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
16. Khatsaiuk O.V., Rusyn L.P., Vanyuk, D.V., Slatvinska A.A., Stetsenko D.Yu., Klyuka A.M., Sadovska I.Yu. Verification of the effectiveness of physical therapy methods for female students of higher education institutions after treatment of the coronavirus disease (COVID-19). *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). P. 110-117.
17. Khatsaiuk O.V., Girenko S.P., Vanyuk D.V., Volyansky V.G., Zadorozhny K.A., Lazorenko S.S., Delyamba M.M. Implementation of modern technical means of training in the system of SFP of future officers. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 8 (153). P. 104-109.