

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
/ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”

ВИПУСК 5 К (113) 19

**Наукові матеріали X міжнародної науково-практичної конференції "**  
**Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи"**  
**(м. Дрогобич 16-17 травня 2019)**

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова  
2019



УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enquir.npu.edu.ua>;

[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://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.

**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. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 5 К (113)19. – с. 345**

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 АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
Андрушин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, 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 АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор **О. В. Тимошенко**

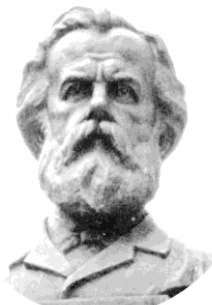
#### Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведєва І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Путров С. Ю.	доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І. Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
Бельський І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Лук'янченко М.І.	доктор педагогічних наук, професор, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
Чопик Р.В.	кандидат педагогічних наук, доцент, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
Турчик І.Х.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Дрогобицький ДПУ імені Івана Франка
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

"SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE  
/ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS / "

Issue 5 K (113) 19

Scientific materials of the X International Scientific and Practical Conference  
"Realization of a healthy lifestyle – modern approaches"  
(Drogobych May 16-17. 2019)

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University  
2019



UDC 0.51

BBK 95

N 34

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

[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15)

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

**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, 2019 - Issue 5 K (113) 19. – s. 345**

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);
- Andrusishin B.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bech V.** Doctor of Philosophy, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bykovskaya O.** Doctor ped. Sciences, professor (secretary of the Editorial Board); National Pedagogical Dragomanov University
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 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;
- Matsko L.** Doctor of Philology, 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;
- 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:

- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Arkipov O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Volkov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Dubogay O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Medvedeva I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Priyamak O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, Academician of the ANU of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Putrov S.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Ivanova L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Kamaev O.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, KDAFK
- That's A.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, SNU named after L. Ukrainka
- Scratch Yu** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, NUFVSU
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko
- Agbei Brahm** Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Sports and Physical Education, Tunisia
- Lukyanchenko M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Drohobych DPU named after Ivan Franko
- Chopik R.** Candidate of pedagogical sciences, associate professor, Drohobych DPU named after Ivan Franko
- Turchik I.** Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor, Drohobych DPU named after Ivan Franko
- Belsky I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Technical University, Minsk, Belarus
- Gave Stanislav** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vilnius Pedagogical University, Lithuania
- Ayer Eznie** Dr. habilitated, Professor, Director of the IFC of Szczecin University, Poland
- Jagiello Vladislav** Doctor of Physical Education and Sports, Professor of the Academy of Fine Arts, Gdansk, Poland

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

© Authors of articles, 2019 © National Pedagogical Dragomanov University, 2019

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 5 К (113) 2019

1. Adam Podolski, Lukianchenko M.I., GERASYMENKO S.Y. RISK CULTURE IN COMPETITIVE SPORT.....	11
2. Dirk Caulier CLIENT CENTERED WORKING & THE USE OF THE COPM INTO OCCUPATIONAL THERAPY.....	14
3. Ollevier Aline, Baetens Tina, Goderis Tania, Vandewalle Marleen, Meijer Bastiaan, Tol Jan, Schiettekatte Sylvie, Vårhelyi Edit, Benkovics Edit, Grannenfelt Lotta, Parviainen Lauri. PATIENT HANDLING FOR CAREGIVERS, THE EULIFT PROJECT.....	18
4. Vanhollebeke Sabine. FALL PREVENTION FOR AN ELDERLY PERSON LIVING AT HOME.....	24
5. Афанасьев С. М., Родименко І. М., Бурдаев К. В. ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ ТІЛА, СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ТА ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ ДІТЕЙ 7 – 10 РОКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	27
6. Білозерська С. І. ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	31
7. Балашов Д. І. ІННОВАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ – СТРАТЕГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	35
8. Безкопильний О. О., Гречуха С. В., Гаценко В. П. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ.....	40
9. Бермудес Д. В. ГЕНЕЗА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	43
10. Соколова О. В., Бессарабова О. В., Піскоха А. В. КОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РОЗВИВАЛЬНОЇ ТА ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ.....	47
11. Василюк В. М., Турчик І. Х., Давидюк І. В. ВПЛИВ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	51
12. Вертебна А. О. ДІАГНОСТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДТВЕРДЖЕННЯ АНКІЛОЗИВНОГО СПОНДИЛОАРТРИТУ.....	55
13. Гейці С. Т., Соловей А. В. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ УГОРЩИНИ.....	60
14. Герасименко С. Ю., Лук'яненко М. І., Adam Podolski. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ.....	64
15. Герасименко С. Ю., Лук'яненко М. І., Жигульова Е. О. РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 16–17 РОКІВ.....	68
16. Годлевський П. М., Юськів С. М., Гузар В. М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	72
17. Горбата Р. М. ОЦІНКА КЛІНІЧНОГО ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРУВАННЯМ ЛЕГЕНЬ.....	77
18. Городинська І. В., Глухов І. Г., Грабовський Ю. А. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЮ РОБОТОЮ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	81
19. Грибок Н. М., Іваніків Н. М., Чепелюк А. В. БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА.....	84
20. Гук Н. А., Редчиць В. О., Будинкевич С. Н. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	89
21. Гуцул Н. З., Скурта О. С., Рихаль В. І. ЗІСТАВЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	94
22. Данилко В. М. МОТИВАЦІЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ.....	102
23. Дудник Н., Дудник О. БОТМЕРІВСЬКА ГІМНАСТИКА У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ.....	106
24. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Гуска М. Б. МОРФОЛОГІЧНИЙ СТАТУС ДІВЧАТОК ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ ТА БЕЗ ПОРУШЕНЬ РОЗВИТКУ В 7-10 РОКІВ.....	109
25. Жигульова Е. О., Герасименко С. Ю., Христинич Т. М. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМ ПАНКРЕАТИТОМ У ПОЄДНАННІ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ.....	113
26. Жиденко А. О., Міщенко Т. В. ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	117
27. Жара Г. І. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ БАКАЛАВРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ.....	122
28. Зіньків О. В., Любіжанін Ю. Г., Ковцун В. В. ЕТАПИ ТА ОСНОВНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ГІРСЬКОЛИЖНОГО СПОРТУ.....	126
29. Заїкін А. В., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ ЯК КОМПЛЕКСНА ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГІКИ І ФІЗІОТЕРАПІЇ.....	131
30. Загура Ф. Шевців У., Іваночко О. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ДІЗЮДОЇСТІВ ІГРОВИМ МЕТОДОМ.....	136

31.	Заставна О. М. ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З СЕНСОНЕВРАЛЬНОЮ ПРИГЛУХУВАТИСТЮ II - III СТУПЕНЯ ЗА ОПИТУВАЛЬНИКАМИ.....	140
32.	Калічак Ю. Л. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	143
33.	Карпа І., Ріпак І., Гандзін Р. ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЗАХИСНИКІВ У ФУТБОЛІ.....	148
34.	Карпуніна Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ FITCURVES НА МОРФОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	152
35.	Ковальчук А. А. ДИНАМІКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ГРУП В ПРОЦЕСІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ.....	157
36.	Козій Т. П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНОМУ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БРОНХІТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	164
37.	Кольцова Н. І., Ужеліна О. М., Логвиненко О. Б. СИСТЕМНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	173
38.	Кондрацька Г. Д., Федорищак Р. Л., Жукова І. М. ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	176
39.	Кузан М. М., Магльований А. В., Бутев Р. С. АНАЛІЗ ВИХІДНИХ ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ.....	181
40.	Курчаба Т. М., Кізло Н. Б., Дуткевич Т. М. СОЦІАЛЬНІ МОТИВИ ОБРАННЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННА СПРАВА (НА ПРИКЛАДІ ЛДУФК).....	184
41.	Кухар М. М., Яворський Т. І., Козіброда Л. В. АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	188
42.	Лішнянський В. В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	193
43.	Левченко В. А., Бублик С. А., Крижанівська О. Ф., Файчак Р. І., Човган Р. Я. ОЦІНКА МЕХАНІЗМІВ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	198
44.	Ломака Ж. М., Степанюк С. І., Мацола Н. П. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	201
45.	Мандюк А. Б., Мандюк Г. А., Пелешишин Р. М. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИТРАТ ЧАСУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ТА ІНШІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ ПРОТЯГОМ ДНЯ УЧНЯМИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКІЛ ВІКОМ 15-16 РОКІВ.....	204
46.	Матрошилін О. Г., Роголя Ю. Л., Фігура О. А. ОЦІНКА ВПЛИВУ ГІПЕРБАРИЧНОЇ ОКСИГЕНАЦІЇ НА ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ХВОРИХ ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ В УМОВАХ САНАТОРНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	209
47.	Микитин Л. М. УДОСКОНАЛЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОГО НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ.....	213
48.	Москаленко Н. В., Полякова А. В., Сидорчук Т. В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ЗАКЛАДИ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ.....	217
49.	Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ В РАМКАХ РЕФОРМИ "НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА".....	223
50.	Мусієнко О. В., Михаць Л. В., Максим'як В. М. ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОСТУРАЛЬНОГО ВПЛИВУ ПАДМАСАНИ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРНОЇ ДІАГНОСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК.....	229
51.	Мусієнко О. В., Чопик Р. В., Закаляк Н. Р. ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАВАННЯ У АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ.....	233
52.	Мусієнко О. В., Максим'як Я. О., Федак О. Г. ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ МЕРИДІАНІВ ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ЙОГИ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРНОЇ ДІАГНОСТИКИ.....	242
53.	Надім'янова Т. В., Лукянченко М. І. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	248
54.	Ольховий О. М. ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНОСТІ СКЛАДОВИХ ПРОЦЕСУ ЧИ СИСТЕМИ.....	253
55.	Омельченко Т. Г., Василенко М. М. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ У ФІТНЕСІ» В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ.....	258
56.	Пітин М. П., Хіменес Х. Р., Лемешко О. С. ПРЕДСТАВНИЦТВО ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇН У ЗМАГАННЯХ ЛІГІ ЧЕМПІОНІВ УЄФА ВПРОДОВЖ 2009-2018 рр.....	262
57.	Панчук А., Панчук І., Дутчак В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	268
58.	Полюхович Л. І., Красушина Т. М., Самойлик С. В. ЗНАЧЕННЯ ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРТЬОБОЮ.....	272
59.	Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Лещак О. М. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРИКЛАДНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	277
60.	Ріпак М. О., Боднар І. Р. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРОСЛИХ ЖІНОК У ВІЛЬНИЙ ЧАС.....	280

61.	Романчук О. В. ОСОБЛИВОСТІ ГУМАНІТАРНО-ЕКОНОМІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СЕРЕДНІХ ПРОФЕСІЙНИХ ШКОЛАХ АВСТРІЇ.....	285
62.	Сидорук А. В., Польський С. Г., Тищенко Д. Г. ВПЛИВ РОЗВИВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОГО УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРО СУТНІСТЬ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	290
63.	Слюсарчук В. В., Гуска М. Б. СТАН МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ НАПРИКІНЦІ НАВЧАННЯ В АКАДЕМІЇ.....	293
64.	Ступницька С. А., Тимрук-Скоропад К. А. ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ З ВРОДЖЕНОЮ М'ЯЗОВОЮ КРИВОШИЄЮ.....	298
65.	Тищенко В. О., Лисенчук Г. А., Коваленко Ю. О., Лисенчук Г. А. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЕДАГОГА ДО ОСВІТНЬОЇ ІНКЛЮЗІЇ.....	305
66.	Ткачук В. П., Постернак С. В., Кізло В. І. ЕТАПИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ.....	308
67.	Хольченкова Н. М. СТАН СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЙНО-КОГНІТИВНОГО ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМИ ТАНЦЯМИ.....	314
68.	Цигура Г. О., Чопик Р. В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК СКЛАДОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ: МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФАХІВЦЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	319
69.	Чалій Л. В. ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	324
70.	Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	329
71.	Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Костовський М. Г. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ НАПРЯМКАМИ СХІДНИХ ТАНЦІВ.....	332
72.	Чупрун Н. Ф. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ.....	335
73.	Ярмошук О. О., Юдкіна Х. В., Волошин О. О. ДІАГНОСТИКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ.....	339

CONTENTS 5 K (113) 2019

1. Adam Podolski, Lukianchenko M.I., GERASYMENKO S.Y. RISK CULTURE IN COMPETITIVE SPORT.....	11
2. Dirk Caulier CLIENT CENTERED WORKING & THE USE OF THE COPM INTO OCCUPATIONAL THERAPY.....	14
3. Ollevier Aline, Baetens Tina, Goderis Tania, Vandewalle Marleen, Meijer Bastiaan, Tol Jan, Schiettekatte Sylvie, Vårhelyi Edit, Benkovics Edit, Grannenfelt Lotta, Parviainen Lauri. PATIENT HANDLING FOR CAREGIVERS, THE EULIFT PROJECT.....	18
4. Vanhollebeke Sabine. FALL PREVENTION FOR AN ELDERLY PERSON LIVING AT HOME.....	24
5. Afanasiev Sergiy, Rodimenko Irina, Burdaiev Kyrill. FACTOR STRUCTURE OF PHYSICAL DEVELOPMENT, STATIC BALANCE OF THE BODY, THE CONDITION BIOGEOMETRICAL PROFILE OF POSTURE AS WELL AS SUPPORT AND SPRING PROPERTIES OF THE FOOT OF CHILDREN OF 7 TO 10 YEARS OLD WITH IMPAIRED HEARING.....	27
6. Bilozerska S. CONTENT ASPECTS OF A PERSON'S PHYSICAL AND MENTAL HEALTH.....	31
7. Balashov Dmytro. INNOVATIVE MOTOR ACTIVITY IS A STRATEGY FOR THE PROFESSIONAL IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	35
8. Bezcopylny O. O., Hrechukha S.V., Gatsenko V.P. PERSONALITY-ORIENTED APPROACH IN THE FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS' TRAINING TO THE HEALTH-KEEPING ACTIVITY IN THE SECONDARY SCHOOL.....	40
9. Bermudes Diana. GENESIS OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER.....	43
10. Sokolova Olga, Bessarabova Olena, Piskokha Andrii CORRECTIONAL IMPACT OF THE DEVELOPMENTAL AND GAME ACTIVITIES ON THE VISUALLY IMPAIRED CHILDREN.....	47
11. Vasylyuk Vasyl, Turchik Iryna, Davydyuk Iryna. THE INFLUENCE OF FOLK MOVABLE GAMES ON FORMING NATIONAL CONSCIOUSNESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE CONDITIONS AT NEW UKRAINIAN SCHOOL.....	51
12. Vertebna Anastasiia. DIAGNOSTIC ASPECTS OF ANKYLOSING SPONDYLOARTHRITIS.....	55
13. Heitsi Stepan, Solovey Alla. THE SYSTEM OF EVALUATION OF HUNGARIAN PUPILS' PHYSICAL PREPARATION AND HEALTH.....	60
14. Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Adam Podolski. ESTIMATION OF PHYSICAL PERFORMANCE (CAPACITY) OF 7 <sup>TH</sup> GRADE SCHOOLCHILDREN.....	64
15. Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Zhygulova E.O. THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF BOYS 16-17 YEARS.....	68
16. Godlevskiy Petro, Yus'kiv Serhiy, Huzar Viktor. THE MOTIVATION FORMATION OF THE KSMA CADETS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	72
17. Gorbata R.M. ASSESSMENT OF THE CLINICAL AND FUNCTIONAL STATUS OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE.....	77
18. Gorodinskaya Inna, Glukhov Ivan, Grabovskiy Yuriy. ORGANISATIONAL AND EDUCATIONAL TECHNOLOGY IN SPORTS CLUB MANAGEMENT AS A PREREQUISITE FOR EFFECTIVE MANAGEMENT IN PHYSICAL TRAINING, RECREATIONAL AND POPULAR SPORTS PROMOTION WORK IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	81
19. Hrybok Nina, Ivanikiv Natalia, Chepeliuk Anna. BIOLOGICAL WIND AS INTEGRAL INDICATOR OF THE LEVEL OF INDIVIDUAL HEALTH OF THE STUDENT.....	84
20. Guk N., Redchits V., Budynkevich S. HEALTHY WAY OF LIFE AS A BASIS FOR PROTECTION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF MODERN YOUTH.....	89
21. Hutsul Natalia, Skirta Oleg, Richal Vladimir, Fedik Ekaterina. COMPARISON OF INDICATORS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED KICKBOXERS AT VARIOUS STAGES OF MANY YEARS OF TRAINING.....	94
22. Danylko Valentina. SENIOR PUPILS MOTIVATION FOR HEALTH RELATED AND RECREATIONAL MOVING ACTIVITIES AT LEISURE.....	102
23. Dudnyk Nadiia, Dudnyk Oksana. BOTHMERIAN GYMNASTICS IN FORMATION OF HARMONIOUS PERSONALITY OF CHILD.....	106
24. Iedynak G. A., Galamanzhuk L. L., Guska M.B. MORPHOLOGICAL STATUS OF 7-10-YEAR-OLD GIRLS WITH CEREBRAL PALSY AND WITHOUT DEVELOPMENTAL DISORDERS.....	109
25. Zhygulova E., Gerasyemenko S., Khristich T. PHYSICAL ACTIVITY IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH CHRONIC PANCREATITIS COMBINED WITH CORONARY HEART DISEASE.....	113
26. Zhydenko A. O., Mishchenko T.V. PROSPECTS FOR THE PREPARATION SPECIALISTS IN PHYSICAL THERAPY, ERGOTHERAPY AT THE PHYSICAL TRAINING FACULTY.....	117
27. Zhara Hanna. THE DYNAMICS OF FUTURE TEACHERS' INDIVIDUAL HEALTH INDEXES ON THE STAGE OF BACHELOR'S TRAINING.....	122
28. Zinkiv Olha, Lyubizhanin Yuriy, Kovtsun Vitalii. STAGES AND MAIN FACTORS BECOMING ALPINE SKIING.....	126
29. Zaikin A. V., Iedynak G. A., Galamanzhuk L.L. PREVENTION AND CORRECTION IN THE DEVELOPMENT OF	131



	SEPARATE UNITS OF CHILDREN'S MOTOR SYSTEM AS A COMPLEX PROBLEM OF PEDAGOGY AND PHYSIOTHERAPY.....	
30.	<i>Zahura Fedir, Shevtsiv Ulyana, Ivanochko Oksana.</i> FEATURES OF THE FORMATION OF THE TECHNICAL SKILL OF YOUNG JUDO GAMEPLAY METHOD.....	136
31.	<i>Zastavna Olha.</i> ASSESSMENT OF THE STATE OF HEALTH AND MOTOR ACTIVITY OF SCHOOL-AGE CHILDREN WITH SENSORINEURAL HEARING LOSS II III DEGREE BY QUESTIONNAIRES.....	140
32.	<i>Kalichak Yu.L.</i> FORMATION OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE OF PRE-SCHOOL TEACHERS.....	143
33.	<i>Karpa Igor, Ripak Igor, Gandzin Roman.</i> INDICATORS OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF QUALIFIED DEFENDERS IN FOOTBALL.....	148
34.	<i>Karpukhina, Yu.V.</i> INFLUENCE OF FITNESS FITCURVES ACTIVITIES ON MORPHOLOGICAL INDICATORS IN WOMEN OF DIFFERENT AGE GROUPS.....	152
35.	<i>Kovalchuk A.</i> DYNAMICS OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF VOLUNTEERS OF EXPERIMENTAL GROUPS IN THE PROCESS OF ANNUAL TRAINING CYCLE.....	157
36.	<i>Koziy T.</i> EFFICIENCY OF PHYSICAL REHABILITATION IN CHRONIC NONSPECIFIC BRONCHITIS IN PRESCHOOL CHILDREN.....	164
37.	<i>Koltsova N., Uzelina O., Lohvynenko O.</i> SYSTEMIC IDEA ABOUT HEALTH OF HUMAN.....	173
38.	<i>Kondraska G., Fedoryshchak R., Zhukova I.</i> INTEGRATED APPROACH TO PHYSICAL CULTURE IN THE INITIAL SCHOOL.....	176
39.	<i>Kuzan M.M., Mahlyovanyy A. V., Butov R.S.</i> ANALYSIS OF THE INITIAL INDICATORS OF HEALTH IN UROLITHIASIS.....	181
40.	<i>Kurchaba T., Kizlo N., Dutkevich T.</i> SOCIAL MOTIVES FOR CHOOSING THE HOSPITALITY AND MANAGEMENT DEGREE (BASED ON EXAMPLE OF LVIV STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE).....	184
41.	<i>Kykhara M., Yavorskyi T., Kozibroda L.</i> THE ANALYSIS OF SCIENTIFIC RESEARCHES ABOUT MORPHO-FUNCTIONAL STUDENTS' CONDITION.....	188
42.	<i>Lishniansky V. V.</i> TRAINING OF FUTURE TEACHERS IN IMPLEMENTING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN PRE-SCHOOLS.....	193
43.	<i>Levchenko Valeriy, Bublyk Sergii, Kryzanivskaya Oksana, Faichak Roman, Chovhan Rostyslav</i> EVALUATION OF THE MECHANISMS OF ADAPTATION TO PHYSICAL STRESS FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS.....	198
44.	<i>Lomaka Z., Macola N., Stepanyuk S.</i> MODERN APPROACHES TO UNDERSTANDING OF HUMAN HEALTH.....	201
45.	<i>Mandiuk A., Mandiuk H., Peleschyshyn P.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF TIME EXPENDITURES ON MOTOR ACTIVITY AND OTHER TYPES OF ACTIVITIES PERFORMED BY SECONDARY SCHOOL PUPILS AGED 15 - 16 YEARS DURING THE DAY.....	204
46.	<i>Matroshilin O., Rogala Yu., Figura O.</i> EVALUATION OF THE EFFECT OF HYPERBARIC OXYGENATION ON THE HEART RATE VARIATION OF PATIENTS WITH ISCHEMIC HEART DISEASE IN THE CONDITIONS OF SUNRISE REHABILITATION.....	209
47.	<i>Mykytyn L.</i> IMPROVEMENT OF SOCIAL-PEDAGOGICAL WORK OF IVAN-FRANKIVSKIY EDUCATIONAL REHABILITATION CENTER.....	213
48.	<i>Moskalenko Natalia, Polyakova Antonina, Sydoruk Tatiana.</i> MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WHO ATTEND PRESCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF DIFFERENT TYPES.....	217
49.	<i>Moskalenko Nataliia, Sorokolit Nataliya, Turchyk Iryna.</i> KEY COMPETENCES IN PUPILS' PHYSICAL EDUCATION LESSONS ACCORDING TO THE REFORM "NEW UKRAINIAN SCHOOL".....	223
50.	<i>Musiyenko O., Mykhats L., Maksymjak M.</i> DETERMINATION OF EFFECTIVENESS OF POSTAL INFLUENCE OF PADMASANA BY ACCUPUNCTURE DIAGNOSTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS... ..	229
51.	<i>Musiyenko O., Tshopyk R., Zakaljak N.</i> APPLICATION OF SWIMMING IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS.....	233
52.	<i>Musiyenko Olena, Maksymiak Yaroslava, Fedak Olena</i> DETERMINATION OF ACTIVITY OF MERIDIANS OF THE BODY DURING PERFORMANCE OF YOGA PHYSICAL EXERCISE BY MEANS OF ACUPUNCTURE DIAGNOSTICS.....	242
53.	<i>Nadimyanova T., Lukjanchenko M.</i> HEALTH PRESERVATION OF STUDENT YOUTH AS A PEDAGOGICAL PROBLEM.....	248
54.	<i>Olkhovyi O.</i> DETERMINING THE PRIORITY OF THE PROCESS AND SYSTEM COMPONENTS.....	253
55.	<i>Omelchenko T. G., Vasilenko M. M.</i> THEORETICAL SUBMISSION OF STUDY EDUCATIONAL DISCIPLINE "RATIONAL FEEDING IN FITNESS" IN PROFESSIONAL PREPARATION OF FITNESS TRAINERS.....	258
56.	<i>Pityn M., Khimenes Kh., Lemeshko O.S.</i> REPRESENTATION OF LEADING FOOTBALL COUNTRIES IN UEFA CHAMPIONS LEAGUE COMPETITIONS DURING 2009-2018.....	262
57.	<i>Panchuk Andrew, Panchuk Ilona, Duttak Volodymyr,</i> RIVNE. UKRAINE ACTUAL PROBLEMS OF PREPARATION OF PROFESSIONALS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	268
58.	<i>Poluhovych L., Krasushyna T., Samoilyk S.</i> SIGNIFICANCE OF PLANNING AND ACCOUNTING OF FUNCTIONAL LOADS, TESTING OF PHYSICAL QUALITY AND MEDICAL-PEDAGOGICAL CONTROL OF CHILDREN CARRIED.....	272

TO FIGHT.....	
59. Rimik R., Malaniuk L., Leshak O. OPTIMIZATION OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING STUDENTS.....	277
60. Ripak Mariana, Bodnar Ivanna. FEATURES OF MOTOR ACTIVITY OF ADULT WOMEN IN THEIR FREE TIME.....	280
61. Romanchuk O. CHARACTERISTICS OF HUMANITARIAN AND ECONOMIC CONSTITUENT OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN THE SECONDARY PROFESSIONAL SCHOOLS OF AUSTRIA.....	285
62. Sydoruk Ann, Polskii Sergii, Tyshchenko Denys THE EFFECT OF DEVELOPING EDUCATIONAL ENVIRONMENT ON THE FORMATION OF THE INTEGRAL REPRESENTATION OF STUDENTS ON THE ESSENCE OF ANIMATION ACTIVITY.....	290
63. Sliusarchuk V.V., Guska M. B. STATUS OF THE MOTIVATIONAL READINESS OF FUTURE FEMALE OFFICERS TO PHYSICAL SELF-DEVELOPMENT AT THE END OF TRAINING AT A SPECIALIZED INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION.....	293
64. Stupnitskaya S., Tymruk-Skoropad K. PLANNING PHYSICAL REHABILITATION FOR CHILDREN WITH CONGENITAL MUSCULAR TORTICOLLIS IN THE FIRST YEAR OF LIFE.....	298
65. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Kovalenko Yu., Lisenchuk G. OPTIMIZATION OF THE PROCESS FOR FORMATION OF PROFESSIONAL READINESS OF THE PEDAGOGUE TO EDUCATIONAL INCLUSION.....	305
66. Tkachuk V., Posternak S., Kizlo V. STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF THE ROLLER SKATING TECHNIQUES.....	308
67. Kholchenkova N. THE STATE OF FORMATION OF THE MOTIVATIONAL-COGNITIVE AND PSYCHOSOCIAL COMPONENTS OF HEALTHCARE OF YOUNGER ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF PRACTICING MODERN DANCE.....	314
68. Tsyhura H.O., Chopyk R.V. HEALTH PRESERVATION AS A COMPONENT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT: THE POSSIBILITIES OF REALIZATION BY SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	319
69. Chalii L.V. FORMATION OF ORGANIZATIONAL SKILLS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING.....	324
70. Chepelyuk A., Kushnir R. BASIC PRINCIPLES OF TEACHER TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION FOR INNOVATIVE PROFESSIONAL ACTIVITIES.....	329
71. Chervonoshapka Maryna, Hnyp Ihor, Kostovskyi Mykola. INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE IN THE COURSE OF PRACTICING OF THE DIFFERENT DIRECTIONS OF THE ORIENTAL DANCE.....	332
72. Chuprun Natalia. METHOD OF FORMATION OF COORDINATION ABILITIES OF JUNIOR PUPILS BY MEANS OF CHOREOGRAPHY.....	335
73. Yarmoshchuk O., Yudkina K., Voloshin O. DIAGNOSTICS THE LEVEL OF DEVELOPMENT VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS SPECIALIZE IN SPORTS WALKING.....	339

3. Huang, S. Y., Hogg, J., Zandieh, S., & Bostwick, S. B. (2012). A ballroom dance classroom program promotes moderate to vigorous physical activity in elementary school children. *American Journal of Health Promotion*, 26(3), 160-165.
4. Firileva Zh.E., & Saikina E.G. (2007) The program of additional education of health therapeutic and preventive dance for preschoolers and school age (Fitness-Dance) – SPb: Pub-tion RGPU named. A.I. Hertsen, – 48p.
5. Jennifer L. El-Sherif (2016). Learning, Teaching and Assessing Dance in Physical Education. *A Journal for Physical and Sport Educators*. Volume 29, 2016 doi.org/10.1080/08924562.2016.1205540
6. K. Andrew R. Richards & James Ressler (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 28, 2015 doi.org/10.1080/08924562.2015.1066613
7. Liakh V. I. (2006). Koordinacionnye sposobnosti [Coordination abilities], Moscow, Division, pp. 132–134.
8. Rafferty S, Redding E, Irvine S, Quin E. (2007). The effects of a one-year dance-specific fitness training program on undergraduate modern dance students: an experimental study. *Abstract. J Dance Med Sci*. 2007;11(1):16
9. Roters T.T. (2007). The lesson of rhythmic as a component of physical and spiritual schoolchildren' development. *Pedagogy, psychology and methodical and biological problems of physical education and sport*. №5.
10. Sansom, A. (2015). Empowering encounters in New Zealand early childhood settings. In: *Dance Education around the World. Perspectives on dance, young people and change*. (Ed. Svendler Nielsen, C. and Burridge, S.). New York: Routledge, pp. 22-31
11. Sansom, A. N. (2013). Dance with connections to moving and playing in the early years. In B. Clark, A. Grey, L. Terreni (Eds.) *Arts in early childhood education : kia tipu te wairua toi : fostering the creative spirit* (pp. 100-112). Auckland: Pearson
12. Sansom, A. N. (2013). Daring to Dance: Making a Case for the Place of Dance in Children's and Teachers' Lives within Early Childhood Settings. In F. McArdle, G. Boldt (Eds.) *Young Children, Pedagogy and the Arts: Ways of Seeing* (pp. 34-49). New York: Routledge.
13. Stephen L. Cone (2015). An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Volume 86, 2015 doi.org/10.1080/07303084.2016.1131557
14. Stephanie Little & Tina Hall (2017). Selecting, Teaching and Assessing Physical Education Dance Experiences. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* .Volume 88, 2017 doi.org/10.1080/07303084.2016.1260075
15. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.I. (2007) Physical education of children in pre-school institution. - K., 2001

УДК 796.011.1:159.947.35

**Ярмошук О.О.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
**Рівненський державний гуманітарний університет, м.Рівне**  
**Юдкіна Х.В.**

*викладач циклової комісії легкої атлетики*  
**Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Івано-Франківськ**

**Волошин О. О.**  
*доцент,*

**Дрогобицький державний педагогічний університет Франка, м.Дрогобич**

## **ДІАГНОСТИКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ**

*Спортивна ходьба, відноситься до групи фізичних вправ, важливим структурним елементом яких є необхідність постійно стимулювати вольові зусилля для боротьби з об'єктивними та суб'єктивними труднощами, що виникають під час виконання вправ. У статті розглядається питання діагностики вольової саморегуляції в процесі занять спортивною ходьбою. Висвітлено основні типи вольових зусиль, які проявляються під час занять фізичними вправами. З'ясовано рівень розвитку вольової саморегуляції студентів 18-21 років, які спеціалізуються у спортивній ходьбі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.*

*Результати діагностики показали що досліджувані ще не досконало вміють керувати своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях. Позаяк вони досить діяльні, працездатні, в більшості прагнуть до виконання запланованого.*

**Ключові слова:** спортивна ходьба, вольові якості, саморегуляція, студенти.

**Ярмошук Е., Юдкіна Х., Волошин О.** Спортивная ходьба, относится к группе физических упражнений, важным структурным элементом которых является необходимость постоянно стимулировать волевые усилия для борьбы с объективными и субъективными трудностями, возникающими во время выполнения упражнений. В статье рассматривается вопрос диагностики волевой саморегуляции в процессе занятий спортивной ходьбой. Охарактеризованы основные типы волевых усилий, которые проявляются во время занятий физическими упражнениями. Определён уровень развития волевой саморегуляции студентов 18-21 лет, специализирующихся в

спортивної ходьби Івано-Франківського коледжа фізического виховання Національного університету фізического виховання і спорту України.

Результати діагностики показали, що досліджувані ще не уміють управляти своїми діями, бажаннями і станами в досконалості, свідомо контролювати власну поведінку в різних ситуаціях. Але вони достатньо діяльні, працездатні, в більшості випадків прагнуть до виконання запланованого.

**Ключові слова:** спортивна ходьба, волевові якості, саморегуляція, студенти.

**Yarmoshchuk O., Yudkina K., Voloshin O. Diagnostics the level of development volitional qualities of students specialize in sports walking.** Athletic walking refers to a group of physical exercises, an important structural element of which is the need to constantly stimulate volitional efforts to combat the objective and subjective difficulties that arise during exercises. Therefore, the issue of the diagnosis of voluntary self-regulation in the process of sports walking is relevant.

The article outlines the main types of volitional efforts that occur during exercises, namely: volitional efforts in muscular tension; volitional efforts to overcome fatigue and feelings of intimacy; voluntary efforts related to compliance with the regime; volitional efforts to overcome danger and risk.

The level of development of voluntary self-regulation of students of 18-21 years old who specialize in sports walking of the Ivano-Frankovsk Physical Education College of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine is determined.

To assess the level of voluntary self-regulation and the development of volitional qualities, the test "Diagnosis of voluntary self-regulation" was used, the results of which showed that the subjects are not yet fully able to manage their actions, desires and states, consciously dominate their own behavior in various situations.

Analysis of the diagnosis of patience, as one of the volitional qualities of children, assessed according to the method of E. P. Ilyin and Y. K. Feshchenko showed that the subjects have a low level of patience. Since they are quite active, able-bodied, most tend to follow the planned ones.

**Key words:** sports walking, volitional quality, self-regulation, students.

**Постановка проблеми.** Воля як регулятор поведінки, формується у процесі життєдіяльності людини. Це особистісне надбання, яке розвивається під впливом виховання і самовиховання. Розвинута і загартована воля дає змогу людині переборювати значні труднощі аби досягнути значних результатів у житті та, зокрема, і в спорті.

Сила волевої якості визначається рівнем прояву волевого зусилля, спрямованого на подолання труднощів. Головною ознакою стійкості волевових якостей є ступінь сталості прояви волевого зусилля в однотипних ситуаціях.

Кожний вид фізичних вправ ставить до особистості людини певні вимоги, визначення яких є основним завданням психологічного аналізу вправ. Основою для складання психологічної характеристики фізичних вправ є вивчення структурних особливостей певного виду спорту і з'ясування особливостей формування рухових навичок, з враховуючи закономірні зміни психіки спортсмена. Беручи за основу структурні особливості, П.А. Рудик усі фізичні вправи поділяє на 6 груп.

Спортивна ходьба, за класифікацією П.А. Рудик, відноситься до третьої групи фізичних вправ, важливим структурним елементом якої є необхідність постійно стимулювати волеві зусилля для боротьби з об'єктивними та суб'єктивними труднощами, що виникають під час виконання вправ [5].

**Аналіз літературних джерел.** Закономірності волевого розвитку учнів досліджували О.В. Биков, А.В. Запорожець, В.К. Котирло, С.А. Поліщук, Т.І. Шульга; розвиток морально-волевових спортом розглядали А.О. Артюшенко, Є.П. Ільїн, П.Ф. Лесгафт, М.Г. Озолін, А.Д. Пуни, П.А. Рудик, Турчик І.Х.; розвиток волевої сфери у студентів – А.І. Висоцький, Є.П. Щербаков. Взаємозв'язок моральних і волевових якостей відмічають І.Д. Бех, Є.П. Ільїн, Н.М. Ковтун, А.Д. Пуни, І.М. Сеченов, В.О. Сухомлинський ін., проте і до сьогодні проблема не може вважатися досконально і остаточно закритою. Одні вчені не визнають волю у складі морально-волевових якостей як самостійного компонента, інші відстоюють самостійність волі, але розглядають її тільки з одного боку – здатності особистості долати труднощі.

На сучасному етапі до аналізу волевових процесів та ролі волі у спортивній діяльності зверталися такі вчені, як: О. М. Леонтьєв, Є. П. Ільїн, В. Д. Гаврилов, Ю. Я. Горбунов, І. Д. Бех, Є. В. Ейдман, В. О. Іванніков, І. П. Петяйкін, М. Н. Степанова, Н. Д. Скрябін, Б. Н. Смирнов, Є. К. Фещенко, В. К. Калін, В. І. Селіванов, ін., проте і нині проблема залишається не розв'язаною досконально і остаточно.

Отже питання діагностики волевої саморегуляції в процесі занять спортивною ходьбою є актуальним.

**Мета статті** - провести діагностику розвитку волевових якостей студентів, які займаються спортивною ходьбою.

**Завдання роботи:**

1. Охарактеризувати специфіку та основні типи волевових зусиль під час занять фізичними вправами.

2. З'ясувати рівень розвитку волевої саморегуляції студентів 18-21 років, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Будь-яка довільна дія вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального, волевого зусилля. Волеві зусилля відрізняються від м'язових. Правда, при всякому волевоному зусиллі відбуваються якісь м'язові рухи, хоча б у зародковій формі. Але ці рухи не становлять головного у волевоному зусиллі, для якого характерний стан внутрішнього напруження. Волеві зусилля завжди носять свідомий характер, будучи пов'язані з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії. Найбільш виразно волеві зусилля виступають саме тоді, коли під час здійснення волевого акту ми зустрічаємося з перешкодами для його здійснення. Інтенсивність волевових зусиль прямо пропорційна ускладненню, які при цьому доводиться долати.

Суб'єктивно волеве зусилля відчувається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням тієї чи іншої

труднощі. Наявність труднощів є обов'язковим, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть самих незначних перешкод, у неї, природно, відсутній внутрішній стан зусилля. Величина, або ступінь вольових зусиль і характеризується тими труднощами, які долаються з їх допомогою. У спортивній діяльності вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими за характером і ступенем, серед них виділяються такі основні типи [2,5]:

*Вольові зусилля при концентрації уваги.* Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

*Вольові зусилля при м'язових напруженнях.* Виконання фізичних вправ майже завжди пов'язано з вольовими зусиллями. До цих зусиль спонукає необхідність здійснювати певні дії в процесі фізичних вправ більш чи менші, але завжди перевищуючі звичайні м'язові напруження. Будучи численними і часто повторюваними, подібні м'язові напруження, навіть незначні за своєю інтенсивністю, значно впливають на формування вольових здібностей. Ось чому, будь то навчальне чи тренувальне заняття, вимагає зосередження уваги, і в той же час виховує здатність дитини до прояву вольових зусиль. Велике значення при цьому має боротьба з відволіканням уваги, коли ті чи інші зовнішні подразники, відчуття або подання прагнуть цілком заповнити собою нашу свідомість і тим самим відволікають нас від виконуваної роботи. Регулюючи труднощі завдань, що вимагають від спортсменів напруження уваги, тренер тим самим виховує в них здатність до вольових зусиль.

*Вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і відчуття втоми* під час тренувань і, особливо, змагань. У цих випадках вольові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба "терпіти"). Вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідні відчуття болю в м'язах.

*Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму,* тренування і харчування, можуть бути вкрай різноманітними. Дотримання режиму, особливо на початковому періоді тренування, коли ще не виробилася звичка до нього, завжди вимагає значних зусиль, спрямованих на те, щоб змусити себе приступити до даного виду занять точно у встановлений час і підтримувати необхідну інтенсивність роботи протягом всього часу, відведеного на це заняття. Особливістю зусиль, пов'язаних з дотриманням режиму, є їх відносно спокійний, в емоційному відношенні, характер. Вони допускають різні форми зміни занять та детальне дозування за кількістю матеріалу, швидкості роботи, її тривалості та ін. Все це в умілих руках тренера перетворює такого роду напруження в прекрасний засіб виховання здатності до вольових зусиль

*Вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій* (страху, ризику, невпевненості і т.п.), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з "незручними" суперниками і т. ін. Їх особливість - сильна емоційна насиченість, оскільки вони спрямовується на боротьбу з негативними емоційними станами: страхом, боязкістю, розгубленістю, збентеженням тощо.

Завдання вольової підготовки полягає в цілеспрямованому формуванні вольових якостей, рис характеру дитини, які дозволили б йому з одного боку гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими заняттями, а з іншого - успішно реалізувати свої спеціальні навички та вміння під час змагань.

В умовах занять фізичною культурою та спортом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер, зміцнює волю. Сама суть спортивного вдосконалення потребує не обходу, а свідомого подолання великими труднощами і зусиллям волі виникаючих ускладнень. У числі основних вольових якостей можна виділити цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і сміливість. Як вже зазначалося, заняття спортом надають необмежені можливості виховання волі. Наприклад, цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість - результат регулярного подолання втоми під час виконання тренувальних занять і під час змагань, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, де, в разі необхідності, потрібно терміново виправляти зроблені помилки.

Найважливішими завданнями вольової підготовки є: 1) навчитися максимально мобілізуватися для досягнення успіху; 2) навчитися керувати своїм емоційним станом; 3) виховувати у собі такі якості, як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність.

У процесі виховання вольових якостей застосовується широке коло методів - переконання, примус, метод ускладнень які поступово підвищуються, змагальний метод. Уміле їх використання привчає спортсменів до дисципліни, виховує у них вимогливість до себе, наполегливість і завзятість у досягненні мети, здатність до подолання труднощів, впевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, почуття колективізму, волю до перемоги, здатність до граничної мобілізації сил в умовах тренувальних занять і змагань.

Специфічними "фактами" виховання вольових якостей є систематичне додання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям спортсменів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

Окрім названого, для виховання волі використовують (особливо у спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів [1,6].

Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей [3, 7, 8].

Наше дослідження проводилось на базі Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України серед студентів 18-12 р. які спеціалізуються у спортивній хотьбі.

З метою виявлення рівня вольової саморегуляції та розвитку вольових якостей використано *тест «Діагностика вольової саморегуляції»* (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, 2006). Досліджуваним пропонувалось дати відповіді на 30 тверджень.

Якщо відповідь правильно характеризувала досліджувану особу, то на аркуші проти номера цього твердження ставили знак плюс (+), якщо неправильно, то знак мінус (-).

Під час обробки результатів було визначено величини індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (З) та індексів за субшкалами наполегливість (Н) і самовладання (С).

Кожен індекс — це сума балів, отриманих під час підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

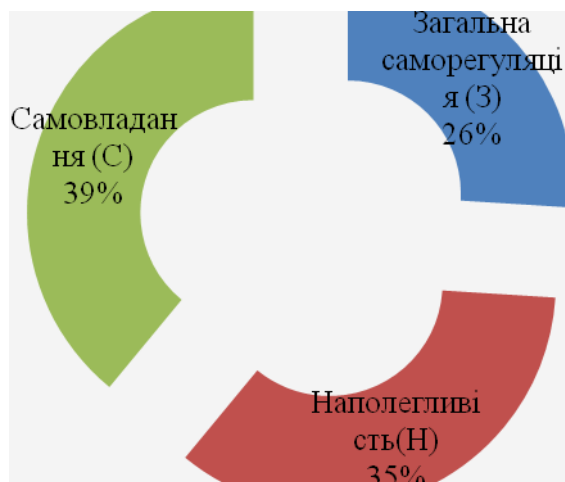


Рис.1. Діагностика вольової саморегуляції у студентів 18-21 років

Як позує аналіз, (рис.1.) результати по шкалі (С) самовладання, у студентів - 39%, по шкалі (Н) наполегливості результати – 35%, та по загальній шкалі саморегуляції (З) – 26%.

Отже, вольова саморегуляція за всіма шкалами (С), (Н) та (З) становить середній бал.

Середній бал за шкалою (З) 26% вказує на можливе збільшення у студентів внутрішнього напруження, пов'язаного з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки, а також з тривожністю стосовно найменшої її спонтанності.

Субшкала наполегливості (Н) характеризує силу намірів людини - її прагнення до здійснення розпочатої справи. Отримані нами середні результати за цією шкалою (35%) вказують на те, що досліджувані – досить діяльні, працездатні, вони в більшості прагнуть до виконання запланованого.

Субшкала самовладання (С) відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. В нашому дослідженні ми отримали середній бал (39%), що вказує на те, що досліджувані ще не достатньо добре вміють володіти собою.

Отже, отримані дані, свідчать, що досліджувані ще не досконало вміють керувати своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях.

Терпіння - здатність стійко, без нарікань, довго та спокійно витримувати, фізичні або моральні навантаження тощо.

Для діагностики терпіння, як однієї із вольових якостей дітей, ми використали методику Е. П. Ільїна та Є. К. Феценко «Самооцінка терпіння».

Досліджуваним потрібно було дати відповіді, чи згодні вони із запропонованими твердженнями. Якщо згодні, то поряд із запитанням вони ставили знак «+», якщо ні, то знак «-». Обробка результатів здійснювалась за ключем.



Рис.2. Діагностика самооцінки терпіння у студентів 18-21 років

Отримані дані (рис.2.) свідчать про те, що студенти мають 30% терпіння високого рівня, 50% - середнього та 20% - низького.

Аналіз результатів показав, що у досліджуваних спостерігається низький рівень терпіння. Позаяк, більшість респондентів мають терплячість середнього рівня. Вони ще не досконало вміють керувати своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях.

Висновки. Виходячи із отриманих результатів, можна зробити висновок, що розвиток довільного рівня вольової саморегуляції поведінки має неабияке значення під час занять спортом, особливо у спортивній ходьбі, що зумовлено специфікою даного виду спорту.

Проте, спортсмени, 18-21 років які спеціалізуються у спортивній ходьбі не досконало керують своїми діями, бажаннями і станами, свідомо панувати власною поведінкою в різноманітних ситуаціях. Позаяк вони досить діяльні, працездатні, в більшості прагнуть до виконання запланованого.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у більш детальному та конструктивному розгляді питання методики формування вольових якостей під час занять спортивною ходьбою.

#### Література

1. Василюк В. Психологічні властивості та стійкість до стресів високо-кваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі [Електронний ресурс] / В. Василюк, О. Ярмошук, Х. Юдіна // *Traektoriâ Nauki*. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: [https://papers.ssm.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3171660](https://papers.ssm.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3171660).
2. Ильин Е.П. Психология воли / Евгений Павлович Ильин. – [2-е изд.]. – Питер: СПб, 2009. – 368 с.
3. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів [Електронний ресурс] / В.М. Лисяк // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>
4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 2001. – №4. – С. 21–27.
5. Рудик П. Психология спорта / П.А. Рудик // *Психологическая наука* – М, 1980. – 338с.
6. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. – К: Олимпийская литература, 1998. – С. 335.
7. Турчик І.Х. Шкільний спорт як соціально-ціннісна система у працях зарубіжних фахівців / Турчик І.Х.// *Проблеми сучасного педагогічного образования. Сер.: Педагогіка і психологія*. – Сб. статей: Ялта: РІО КГУ, 2014. – Вип.46. – Ч.6. – С.206-213
8. Хавруняк І.В. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів [Електронний ресурс] / І.В. Хавруняк, В.І. Муzyка // «Молодий вчений». – Режим доступу до ресурсу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/75.pdf>.

#### Reference

1. Vasylyuk, V., Jarmoshuk, O. (2018) «Psychological properties and stress tolerance of high-qualified athletes specializing in athletic walking», available at: [https://papers.ssm.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3171660](https://papers.ssm.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3171660)
2. Ylyyn, E.P. (2009) «Psychology of will», 368 с.
3. Lysjak, V.M. (2010) «Assessment of the influence of physical culture and sports on the formation of personal qualities of students», available at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>
4. Lubyshva, L. Y. (2001) «The social role of sport in the development of society and the socialization of the individual»: *Teoryja y praktyka fizycheskoj kuljtuury*, Vol. 4, pp 21–27.
5. Rudyk, P. (1980) «Psychology of Sport», 338 с.
6. Uejnbergh, R.S. Ghould, D. (1998) «Fundamentals of psychology of sport and physical culture», 335 с.
7. Turchyk I.Kh. Shkilnyi sport yak sotsialno-tsinnisna systema u pratsiakh zarubizhnykh fakhivtsiv / Turchyk I.Kh.// *Problemy sovremennoho pedahohycheskoho obrazovanyia. Ser.: Pedahohyka y psykholohyia*. – Sб. statei: Yalta: RYO KHU, 2014. – Vыр.46. – Ч.6. – S.206-213
8. Khavrunjak, I.V., Muzyka, V.I. (2017) «Influence of physical culture on the formation of personal moral and will qualities of students», available at: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/75.pdf>.