

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 10 (141) 21

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



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

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

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

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

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

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 10 (141) 21. – с.139

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

Редакційна рада:

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

Головний редактор **О. В. Тимошенко**

Редакційна колегія серії:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 10 (141) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



UDC 0.51

N 34

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

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

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

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

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

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

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 10 (141) 21. – s. 139

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

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

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

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

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

The collection is published monthly

ЗМІСТ 10 (141) 2021

1.	Андрєєва Н., Онікієнко О. ОПТИМІЗАЦІЯ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ СПОРТСМЕНОК ІЗ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
2.	Андрєс А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В РЕАЛІЯХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.....	11
3.	Антонюк А. Е. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МАНЕРИ ВВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ.....	15
4.	Бойчук Р. І., Васкан І. Г., Крижанівський В. Р., Грабчук А. Б. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	18
5.	Бондар А. А., Дусь С. В., Пільганчук Л. І., Іванова Є. І. АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІТОК.....	23
6.	Борисова Ю. Ю., Власюк О. О., Федоряка А. В. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	26
7.	Гакман А. В., Зорій Я. Б., Балацька Л. В., Молдован А. Д. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРУКТУРІ ДОЗВІЛЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	30
8.	Гейці С. Т., Ткач Ю. А., Хіменес Х. Р. ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ВЕЛОСПОРТ» ДО НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ.....	34
9.	Грибан Г. П., Мичка І. В., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О., Ободзінська О. В., Білоскаленко Т. О. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ЧОЛОВІКІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА ГИРЬОВОГО СПОРТУ.....	39
10.	Дейнеко А. Х., Біленька І. Г. ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ГІМНАСТОК 8-9 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ «STRETCHING» ПРОГРАМИ.....	42
11.	Денисовець А. П., Пилипчук П. Б. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	46
12.	Дорофєєва Т. І. ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ РЕСПОНДЕНТІВ РІЗНИХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД ПРО МОТИВИ УЧАСТІ ШКОЛЯРІВ В УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	48
13.	Дяченко А. А., Паламарчук Ю. Г., Маєвський М. І., Ільченко С. С., Сивохоп Е. М., Кушнір І. С. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ТЕРМІНОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОДНОБОРЦІВ.....	56
14.	Єланська О. О., Степанова І. В. КАРАТЕ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ.....	61
15.	Кадієва М. В., Благий О. Л., Лишевська В. М. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	65
16.	Лаурентьєв О. М., Сергієнко Ю. П., Головащенко Р. В., Крупеня С. В. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ УРОКУ З ГІМНАСТИКИ.....	70
17.	Лювей Ю, Каратник І.В., Пітин М.П. ВЗАЄМОЗ'В'ЯЗКИ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ЧСС БАДМІНТОНІСТІВ 10–12 РОКІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	74
18.	Михайлов Р. В. РОЛЬ ДЗЮДО У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПІВРОБІТНИКІВ СПЕЦІАЛЬНИХ СТРУКТУР (НА ПРИКЛАДІ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНОЇ ЛАНКИ УПРАВЛІННЯ).....	78
19.	Михайлов Р. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОІСТІВ.....	85
20.	Павлова Т. В., Бричук М. С., Єфанова В. В. ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ В ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	90
21.	Пасічник В. М., Пітин М. П., Згоба В. Л., Пасічник В. Р., Колобич О. В., Хоркавий Б. В. СПЕЦИФІЧНІ ФУНКЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	97
22.	Пронтенко В. В., Старчук О. О., Гусак О. Д., Дятел А. В., Хлібович І. В., Плєва К.В., Рябуха О. С. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	106
23.	Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Кісілюк О. М., Грибан С. П., Полозенко Д. П., Стасюк В. М., Діуца І. В., Підпригора М. В. ДОСЯГНЕННЯ ЖІНОК У РІЗНИХ ДИСЦИПЛІНАХ ГИРЬОВОГО СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	110
24.	Пруднікова М. С., Мулик К. В. ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 10-11 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (МОДУЛЬ ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ).....	113
25.	Стадник В. В., Гуртова Т. В., Осінчук В. В., Рожко О. І. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.....	117
26.	Терещенко В. І., Полухін Ю. В., Коропатов Б. М., Ніколенко П. В., Дегтярьова І. О. ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛИ ПІД ЧАС МАСАЖУ.....	121
27.	Турчик І. Х., Кравченко О. Б. МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ США (КІНЕЦЬ ХХ – ПОЧ. ХХІ СТ.).....	124
28.	Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Чичкан О. А., Костовський М. Г., Кмицяк М. В., Флуд О. В., Музика Б. Ю., Голодієвський М. Ф. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ" У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ.....	128
29.	Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Хоменко В. В., Андрєєва Р. І. ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛЯРОК-АКАДЕМІСТОК.....	131
30.	Шашлов М. І. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	135

CONTENTS 10 (141) 2021

1.	<i>Andreieva N., Onikiienko O.</i> OPTIMIZATION OF THE PRE-STARTING STATE OF ATHLETES IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE INITIAL STAGE OF BASIC TRAINING.....	7
2.	<i>Andres A., Pavlo R, Korol' O., BEZGREBELNA O.</i> HEALTHY LIFESTYLE IN THE REALITIES OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS DURING THE QUARANTINE.....	11
3.	<i>Antoniuk A. E.</i> TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FREESTYLE WRESTLERS ON THE BASIS OF INDIVIDUAL MANNER INTRODUCTION TO THE FIGHT.....	15
4.	<i>Boychuk R.I., Vaskan I.H., Kryzhanivskiy V.R., Hrabchuk A.B.</i> WAYS OF IMPROVING THE METHOD OF CONTROL OF COORDINATION PREPARATION OF YOUNG ATHLETES IN PLAYING SPORTS.....	18
5.	<i>Bondar Anna, Dus Sergey, Piliganchuk Lyudmyla, Ivanova Yevheniya.</i> ANALYSIS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF BASKETBALL STUDENTS.....	23
6.	<i>Borysova Yuliia, Vlasyuk Olena, Fedoriaka Andrii.</i> ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN 7-8 YEARS OLD.....	26
7.	<i>Hakman Anna, Zoriy Yaroslav, Balatska Larysa, Moldovan Andriy.</i> THEORETICAL PRINCIPLES OF HEALTH-IMPROVING AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE STRUCTURE OF LEISURE FOR THE ELDERLY.....	30
8.	<i>Stepan Heitsi, Yulia Tkach, Khrystyna Khimenes.</i> PROSPECTS FOR THE INTRODUCTION OF A VARIABLE MODULE "CYCLING" IN THE CURRICULUM OF PHYSICAL CULTURE FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS.....	34
9.	<i>Hryban Hryhorii, Mychka Ivan, Tkachenko Pavel, Skoruy Ostap, Pantus Olena, Obodzinska Oksana, Biloskalenko Tetiana.</i> POWER IMPROVEMENT OF MALE STUDENTS IN THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS THROUGH POWERLIFTING AND KETTLEBELL LIFTING.....	39
10.	<i>Deineko Alfiya, Belenkaya Irina.</i> IMPROVING THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF GYMNASTS 8-9 YEARS OLD USING THE «STRETCHING» PROGRAM.....	42
11.	<i>Denisovets Anatoliy, Pylypchuk Pavlo.</i> PREVENTION OF INJURIES IN SPORTS.....	46
12.	<i>Dorofieieva Tatiana.</i> PECULIARITIES OF RESPONDENT'S PERCEPTIONS OF DIFFERENT TERRITORIAL COMMUNITIES ABOUT THE MOTIVES OF SCHOOLCHILDREN'S PARTICIPATION IN PHYSICAL CULTURE LESSONS.....	48
13.	<i>Diachenko Antonina, Palamarchuk Yilia, Maievsky Mykola, Ilchenko Serhii, Syvokhop Eduard, Kushnir Iryna.</i> THE RESULTS OF EXPERIMENTAL TESTING OF TECHNICAL MEANS OF TRAINING IN THE SYSTEM OF LONG-TERM TRAINING OF ATHLETES SPECIALIZING IN MARTIAL ARTS.....	56
14.	<i>Oleksandra Yelanska, Iryna Stepanova.</i> KARATE AS A MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN.....	61
15.	<i>Kadiieva M., Blagii O., Lishevska V.</i> THE DEVELOPMENT OF THE PROGRAMME OF HEALTH-RECREATING ACTIVITIES FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH EMOTIONAL AND BEHAVIOURAL DISORDERS, USING ROCK CLIMBING.....	65
16.	<i>Lavrentiev O., Sergienko Y., Golovashchenko R., Krupenya S., Pristinskij O.</i> THE MAIN ASPECTS OF BUILDING A LESSON IN GYMNASTICS.....	70
17.	<i>Yu Lyuweii, Karatnyk I.V., Pityn M.P.</i> RELATIONSHIPS BETWEEN THE HEART RATE OF BADMINTON PLAYERS 10-12 YEARS IN A COMPETITIVE ACTIVITY.....	74
18.	<i>Mykhailov R.</i> THE ROLE OF JUDO IN THE PHYSICAL TRAINING OF OFFICERS OF SPECIAL STRUCTURES (ON THE EXAMPLE OF OFFICERS OF THE OPERATIONAL AND TACTICAL MANAGEMENT LEVEL).....	78
19.	<i>Mykhailov Roman Vlodimirovich.</i> PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SPORT ACTIVITY MOTIVATION IN JUDO ATHLETES.....	85
20.	<i>Pavlova Tetyana, Brichuk Maria, Efanova Valentina.</i> USE OF BASKETBALL IN EXTRACURRICULAR FORMS OF CLASSES WITH CHILDREN OF SENIOR SCHOOL AGE.....	90
21.	<i>Pasichnyk V., Pityn M., Zgoba V., Pasichnyk V., Kolobych O., Khorkavyy B.</i> SPECIFIC FUNCTIONS OF THE CONCEPT OF GAME ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN CHILDREN.....	97
22.	<i>Prontenko V.V., Starchuk A.A., Gusak A.D., Diatel A.V., Hlibovuch I. V., Pliieva K.V., Riabukha O.S.</i> THE INFLUENCE OF MEANS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING ON THE FORMATION OF FUTURE OFFICERS' PHYSICAL READINESS TO PROFESSIONAL AND COMBAT ACTIVITIES.....	106
23.	<i>Prontenko K. V., Andreychuk V. Ya., Kisilyuk O. M., Griban S. P., Polozenko D. P., Stasuk V. M., Diutsa I. V., Pidoprygora M. V.</i> ACHIEVEMENTS OF FEMALE ATHLETES IN DIFFERENT DISCIPLINES OF KETLEBELL LIFTING AT THE PRESENT STAGE.....	110
24.	<i>Prudnikova Maryna, Mulik Katerina.</i> HEALTH INDICATORS OF CHILDREN 10-11 YEARS OLD AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS (CYCLING MODULE).....	113
25.	<i>Stadnyk V., Gurtova T., Osinchuk V., Rozhko E.</i> FORMATION OF MOTIVATION FOR MOTOR ACTIVITY IN STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION DURING QUARANTINE.....	117
26.	<i>Tereshchenko V., Polukhin Yu. , Koropatov V. , Nikolenko P., Degtyareva I.</i> EXPEDIENCE OF FORCE APPLICATIONG MASSAGE.....	121
27.	<i>Turchyk Iryna., Kravchenko Olha.</i> MODELS OF PHYSICAL EDUCATION IN US SCHOOL EDUCATION (LATE XX - EARLY XXI CENTURY).....	124
28.	<i>Torlo Olena, Chervonoshapka Maryna, Chychkan Oksana, Kostovskyi Mykola, Kmytsiak Mykola, Flud Oleksandr, Muzyka Bohdan, Holodivskiyi Mykhailo.</i> PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION OF THE SPECIALTY "LAW ENFORCEMENT" IN THE PROCESS OF SECTIONAL CLASSES IN GAME SPORTS.....	128
29.	<i>Shalar O., Strikalenko Y., Huzar V., Homenko V. Andreeva R.</i> OPTIMIZATION OF PHYSICAL FITNESS OF ROWERS-ACADEMICS.....	131
30.	<i>Shashlov N.</i> RESPIRATORY GYMNASTICS AS A MEANS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	135

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).29
УДК 796.015.572

Шалар О.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний аграрно-економічний університет,
Стрикаленко Є.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Херсон
Гузар В.М.
кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонська державна морська академія, м. Херсон
Хоменко В.В.
старший викладач, Херсонська державна морська академія, м. Херсон
Андрєєва Р.І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет,

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛЯРОК-АКАДЕМІСТОК

В статті розкривається та аналізується зміст фізичної підготовки веслярів-академісток двох шкіл вищої спортивної майстерності: м. Херсона та м. Дніпра в підготовчому періоді. До складу тренувальних програм входили вправи в тренажерних залах з різними обтяженнями, а саме тяга лежачи, присідання зі штангою; веслування на ергометрі; біг на довгій відстані. Величина тренувального навантаження, інтенсивність проведення заняття визначались тренерами в залежності від стану спортсмена. Досліджувалися зміни показників фізичної підготовленості цих спортсменок.

Доведено, що після проведення тренувальних зборів в підготовчому періоді підготовки веслярів-академісток результат на веслувальному ергометрі Concept 2 підвищився та рівень приросту в збірній команді Дніпровського ШВСМ склав 1,2 %, а в збірній команді Херсонської ШВСМ 0,7 %. За тестом тяга штанги лежачи – в збірній команді Дніпровського ШВСМ 11,7 %, а в збірній команді Херсонської ШВСМ 27,8 %. Перспективним напрямком подальшої роботи є вивчення особливостей технічної підготовки веслярів-академісток.

Ключові слова: академічне веслування, спортсменки, тренування, сила, швидкість, витривалість.

Shalar O., Strikalenko Y., Huzar V., Homenko V. Andreeva R. Optimization of physical fitness of rowers-academics.

The article reveals and analyzes the content of physical training of rowers-academics of two schools of higher sportsmanship: Kherson and Dnipro in the preparatory period. The training programs included exercises in gyms with different weights, namely lying down, squats with a barbell; rowing on an ergometer; long distance running. The magnitude of the training load, the intensity of training was determined by coaches depending on the condition of the athlete.

Changes in the indicators of physical fitness of these athletes were studied. It is proved that after the training camp in the preparatory period of training rowers-academics the result on the rowing ergometer Concept 2 increased and the growth rate in the national team of Dnipro SHVSM was 1.2%, and in the national team of Kherson SHVSM 0.7%. According to the test, the thrust of the barbell lying - in the national team of the Dnieper SHVSM 11.7%, and in the national team of the Kherson SHVSM 27.8%. A promising area of further work is to study the features of technical training of rowers-academics.

The need for targeted training in the training process from the stage of preliminary basic training to higher sports skills requires finding the best options for training planning in each age group and for different periods and stages of the annual cycle.

The experience of the past years shows that the process of development of sports results in rowing is organically connected with the improvement of the physical fitness of the rower, but the reserves in this direction are not yet exhausted.

Key words: rowing, sportswomen, training, strength, speed, endurance.

Постановка проблеми. Підвищення спортивних результатів за останні роки зумовлене низкою факторів, провідний з них, удосконалення методики спортивного тренування. Досвід минулих років свідчить про те, що процес розвитку спортивних результатів у веслуванні органічно пов'язаний із покращенням фізичної підготовленості весляра, однак резерви у цьому напрямку ще не вичерпані.

Необхідність цілеспрямованої підготовки у тренувальному процесі від етапу попередньої базової підготовки до вищої спортивної майстерності потребує пошуку оптимальних варіантів планування тренувань у кожній віковій групі та для різних періодів і етапів річного циклу.

Аналіз літературних джерел. Велике значення для досягнення високих результатів мають вправи, які виконуються на воді. Дослідження авторів А. Андрусика; А. Дьяченко; О. Павлика; Y. Strykalenko, O. Shalar, & V. Huzar, R. Andrieieva, I. Zhosan, S. Bazylyev; Lewandowski, Piekors, Danielski, & Strojek, Molski, Zukow, дозволили визначити ефективність застосування вправ, які виконуються з різними пристосуваннями і різними обтяженнями човна, які найбільш повно відображають характер м'язової активності при веслуванні і їх слід віднести до основних засобів спеціальної силової підготовки весляра [1, 3, 5, 7, 10].

А. Дьяченко; В. Платонов; Silva-Alonso, Iglesias-Pérez, & García-Soidán; Kolumbet, Babina, Babina, Dudorova, Natroshvili та інші стверджують, що для реалізації цих підходів потрібно в молодому віці враховувати вікові особливості організму спортсмена, і використовувати спеціальні підходи до регулювання тренувальних навантажень [2, 6, 15, 17].

В той же час, враховуючи високу динамічність процесу вікового розвитку і його нерівномірність, є значні труднощі у

визначенні єдиних критеріїв ефективності побудови тренувального процесу і оцінки фізичної підготовленості спортсмена. Труднощі зростають з підвищенням спеціалізованості засобів тренування, починаючи з етапів попередньої базової підготовки. Однак до цього часу ці проблеми недостатньо вивчені у системі багаторічної підготовки веслярів [6, 8, 9].

На думку деяких фахівців (Р. Кропта; N. Pipayeva, O. Shalar & Y. Strykalenko), недостатньо розроблені модельні параметри структури фізичної підготовленості веслярів різної спортивної кваліфікації [4, 13].

Проблема фізичної підготовки до теперішнього часу не отримала глибокої експериментальної перевірки та теоретичної обробки у веслуванні академістів, тому дослідження безумовно є актуальним.

Мета статті: визначити зміст фізичної підготовки веслярів-академісток в підготовчому періоді та дослідити зміни показників фізичної підготовленості цих спортсменок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставленої мети було проведення спостереження за тренувальним процесом збірної Дніпровської ШВСМ та збірної Херсонської ШВСМ з академічного веслування, які протягом місяця тренувались за різними тренувальними планами та програмами.

Під час проведення експериментального дослідження вивчався рівень фізичної підготовленості високо кваліфікованих спортсменок які мають звання від кандидата в майстри спорту (КМС) до майстра спорту України (МС). Більшість спортсменок входять до складу різних збірних команд України від юнацької до молодіжної. Всі спортсменки мають значний досвід тренувальної роботи і виступу на змаганнях високого рівня.

Весь тренувальний процес в обох спеціалізованих спортивних школах проходив чітко за представленими планами. Всі спортсменки чітко виконували всі поставлені тренерами завдання. Тренувальна робота проводилась протягом грудня 2020 року до початку введення карантинних заходів в Україні.

Так як тренувальні заняття проводились в зимовий період, то вся робота була розрахована на виконання навантажень в тренажерних залах та спеціальних веслувальних ергометрах. Тренування були спрямовані на підвищення фізичної підготовленості спортсменок та підготовку до зимової першості України по веслуванню на ергометрах. Вся робота протягом мезоциклу складалась з двох тренувань в день в шестиденному недільному циклі. Винятком були середа та субота коли тренування проводилось одна, проте значно триваліше за звичайні.

Дослідження рівня розвитку силової витривалості відбувалось за допомогою контрольного тесту тяги лежачи та швидкісної витривалості – на ергометрі.

Значення фізичної підготовки, як одного із головних факторів підвищення спортивної майстерності, на різних етапах підготовки не викликає сумніву. Разом з тим, наявність такої підготовки передбачає введення в процес тренування об'єктивної оцінки змін у її показниках.

Для визначення ефективності використання різних програм та планів з фізичної підготовки ми дослідили рівень розвитку фізичних якостей на початку дослідження.

Для тестування рівня фізичної підготовленості нами використовувались: веслування 2000м. на тренажері «Консерт 2» та тяга штанги до грудей лежачи протягом 7 хвилин. Результати дослідження на початку дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Середні показники рівня фізичної підготовленості веслярів-академісток на початку дослідження		
Тестові випробування	Збірна Дніпровської ШВСМ (n = 10)	Збірна Херсонської ШВСМ (n = 10)
Робота на тренажері «Консерт 2», хв.	6.59.78	7.10.34
Тяга штанги до грудей лежачи, к-ть раз	175,36	165,82

Аналізуючи показники тестів на початку дослідження встановлено, що практично за всіма тестами значно кращі результати отримали спортсменки збірної дніпровської ШВСМ. Проходження дистанції 2000 м. на веслувальному тренажері Консерт 2 в збірній дніпровського ШВСМ в середньому займало 6.59.78 хвилини, а в збірній команді Херсонської ШВСМ – 7.10.34 хвилини.

Стосовно визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості нами встановлено, що за тестом тяга лежачи зі штангою вагою 40 кг. кращі результати в збірній команді Дніпровського ШВСМ – 175,36 раз ніж в збірній Херсонського ШВСМ – 165,82 раз.

Підсумовуючи вихідні результати зазначимо, що в порівнянні між собою за більшістю тестів кращі результати мають представниці збірної команди Дніпровського ШВСМ. На нашу думку це пояснюється тим, що більшість спортсменок мають більший досвід тренувань та досягли значно кращих спортивних результатів в змагальній діяльності.

Відповідно до завдань нашого дослідження протягом експерименту веслярки-академістки працювали за різними планами підготовки на зборах в місті Дніпропетровську та місті Херсон. Зміст тренувальних програм відрізнявся як за підібраними засобами та методами тренування так і спрямованістю впливу на різні групи м'язів. Пріоритет тренувальних занять в збірній команді Херсонської ШВСМ припадав на вправи для розвитку сили верхнього плечового поясу та м'язи спини з не значним акцентуванням уваги на функціональну підготовку. Так відсоток вправ спрямованих на розвиток загальної витривалості складав всього 30 – 35 %.

В збірній команді Дніпровського ШВСМ тренери активно використовували вправи для розвитку силової витривалості м'язів ніг.

Практично в усіх тренувальних застосовувались вправи аеробного характеру спрямовані на підвищення рівня функціональної підготовленості веслярів-академістів.

Після впровадження тренувальної роботи в ході проведених зборів ми провели повторне тестування рівня фізичної підготовленості веслярів-академісток. Результати повторного тестування представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Середні показники рівня фізичної підготовленості веслярів-академісток по завершенню експерименту

Тестові випробування	Збірна Дніпровської ШВСМ (n = 10)	Збірна Херсонської ШВСМ (n = 10)
Робота на тренажері «Concept 2», хв.	6.51.24	7.05.27
Тяга штанги до грудей лежачи, к-ть раз	194,82	204,66

Аналізуючи результати повторного тестування необхідно відмітити, що в обох групах протягом експерименту показники збільшились. Так середні результати роботи на веслувальному тренажері Concept 2 протягом дослідження, суттєво змінились і по завершенню в збірній команді Херсонської ШВСМ дорівнювали 7.05.27 хвилини, а в збірній команді Дніпровського ШВСМ 6.51.24 хвилини.

Стосовно показників тестування спеціальної витривалості слід зазначити, що за тестом тяга штанги показники змінились на кращі і в збірній команді Херсонської ШВСМ склали 204,66 раз, а в збірній команді Дніпровського ШВСМ становили 194,82 раз. Окрім вище зазначеного необхідно відмітити, що в даному тесті зменшилось розходження між мінімальними та максимальними показниками.

Проте для визначення ефективності застосування різних планів підготовки необхідно дослідити зміни, які відбувались в обох групах дослідження протягом експерименту. Для цього ми провели порівняння середніх значень на початку дослідження та по його завершенню, визначили абсолютну різницю та встановили відсоток приросту результатів. Результати змін показників протягом експерименту представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Зміни показників рівня фізичної підготовленості у веслярів-академісток протягом експерименту

Тестові випробування	Дніпро	Херсон	Дніпро	Херсон	Дніпро	Херсон	Дніпро	Херсон
	Початковий етап		Заключний етап		Абсолютна різниця		Відсоток приросту	
Робота на тренажері «Concept 2», хв.	6.59.8	7.10.3	6.51.2	7.05.27	0.08.5	0.05.1	1,2	0,7
Тяга штанги до грудей лежачи, к-ть раз	175.36	165.82	184.82	204.66	19.46	46.16	11,1	27,8

Вивчаючи зміни, які відбулись протягом експерименту на підготовчому етапі зазначимо, що в роботі на веслувальному тренажері рівень приросту в збірній команді Дніпровського ШВСМ склав 1,2 %, а в збірній команді Херсонської ШВСМ 0,7 %. Проте слід зазначити, що загальні показники тестування доволі великі тому і суттєві зрушення в межах 30 секунд не показують високого відсотку приросту в результатах.

При порівнянні показників тесту тяга штанги лежачи абсолютний рівень приросту склав в збірній команді Херсонської ШВСМ 27,8 %, а в збірній команді Дніпровського ШВСМ 11,1 %.

Висновки. Протягом дослідження вивчалися та аналізувалися плани тренувальних занять різних провідних тренерів України. До складу тренувальних програм входили вправи в тренажерних залах з різними обтяженнями, а саме тяга лежачи, присідання зі штангою, тяга на «дибі»; веслування на ергометрі; біг на довгі відстані. Величина тренувального навантаження, інтенсивність проведення заняття визначались тренерами в залежності від стану спортсмена. Експериментально доведено, що після проведення тренувальних зборів в підготовчому періоді підготовки веслярів-академісток результат на веслувальному ергометрі Concept 2 підвищився та рівень приросту в збірній команді Дніпровського ШВСМ склав 1,2 %, а в збірній команді Херсонської ШВСМ 0,7 %. За тестом тяга штанги лежачи – в збірній команді Дніпровського ШВСМ 11,7 %, а в збірній команді Херсонської ШВСМ 27,8 %. **Перспективи подальших досліджень.** Проте наше дослідження не претендує на вичерпність отриманих результатів і перспективним напрямком подальшої роботи є вивчення особливостей технічної підготовки веслярів-академісток.

Література

1. Андрусик А. (1999) Дослідження деяких ергономічних особливостей сучасних гребних тренажерів. Наука й спорт: погляд у третє тисячоріччя, 54- 57.
2. Дьяченко А.Ю. (2010) Реализация аэробного потенциала в процессе развития специальной выносливости квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта. Физическое воспитание студентов, 5, 17–19.
3. Дьяченко А.Ю. (2004) Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. Киев; НПФ Славутич-Дельфин
4. Кропота Р.В. (2004) Моделирование функциональной подготовленности гребцов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: Дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту. НУФВСУ, 188.
5. Павлик О.І. (2003) Побудова процесу підготовки кваліфікованих спортсменів з циклічних видів спорту з урахуванням удосконалення провідних факторів структури функціональної підготовленості. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 1, 104–109.
6. Платонов, В. (2018). Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям. Наука в олимпийском спорте, 2, 17-41.
7. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Піпаєва Н.М. (2015) Психофізіологічні особливості веслярів-академістів високої кваліфікації. Здоров'я, спорт, реабілітація, 1, 99-102.
8. Шалар О.Г., Іжицький В.Б., Земляков В.Є. (2011) Вольова підготовка веслярів. Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини, 11, 53-54.

9. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Петрухіна О.М. (2010) Особливості прояву психічних станів веслувальників на байдарках під час змагань. Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі, 221-226.
10. Lewandowski, A., Piekorz, Z., Biernat, K., Bukowska, W., Radziwińska, A., & Zukow, W. (2017). Back pain persons engaged in rowing. *Journal of Education, Health and Sport*, 7 (4), 454-466.
11. Strykalenko, Y., Shalar, O., & Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., Bazyl'yev, S. (2019) Influence of the maximum force indicators on the efficiency of the passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218
12. Strykalenko, Y., Shalar, O., & Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv S., Silvestrova, H., Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 63-70 // DOI:10.7752/jpes.2020.01008
13. Pipayeva Natalia, Shalar Oleg, & Strykalenko Yevgeniy. (2017) Model characteristics for psychophysiological preparation of rowers. *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*, 172-181.
14. Shalar, O., Huzar, V., & Strykalenko, Y., Yuskiv S., Homenko, Y., Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344
15. Silva-Alonso, T., Iglesias-Pérez, M.C., & García-Soidán, J.L. (2018). Percentile curves and reference values for 2000-m rowing ergometer performance time in international rowers aged 14-70 years. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(4), 731-742. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2018.134.02
16. Das, A., Mandal, M., Majumdar, P., Kumar Syamal, A. (2019). Morpho-physiological profile and 2K performance of Indian elite rowers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1630 – 1635. DOI:10.7752/jpes.2019.03236
17. Kolumbet, A., Babina, N., Babina, T., Dudorova, L., Natroshvili, S. (2018). Study of the rowing technique major components. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(Supplement issue 4), 1886 – 1889. DOI:10.7752/jpes.2018.s4277

References

1. Andrusyk, A. (1999). Researches of some ergonomic features of modern rowing simulators. *Nauka i sport: pohliad u tretie tysiachorichchia*, 54–57.
2. Das, A., Mandal, M., Majumdar, P., & Kumar Syamal, A. (2019). Morpho-physiological profile and 2K performance of Indian elite rowers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1630 – 1635. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03236>
3. Dyachenko, A. Yu. (2004). Improving the special endurance of qualified athletes in rowing. Kyev: NPF Slavutych-Delfyn.
4. Dyachenko, A. Yu. (2010). Realization of aerobic potential in the process of development of special endurance of qualified athletes in cyclic sports. *Fyzycheskoe vospytanye studentov*, 5, 17–19.
5. Kolumbet, A., Babina, N., Babina, T., Dudorova, L., & Natroshvili, S. (2018). Study of the rowing technique major components. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(Supplement issue 4), 1886 – 1889. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2018.s4277>
6. Kropta, R. V. (2004). Modeling of functional training of rowers at the stage of maximum realization of individual abilities: Candidate's thesis. Kyev: NUFVSU.
7. Lewandowski, A., Piekors, Z., Danielski, M., & Strojek, K., Molski, P., Zukow, W., & Lewandowski, A (2018). Flexibility and strength of rowers. *Journal of Education, Health and Sport*, 8 (6), 358-371.
8. Pavlyk, O. I. (2003). The construction process of preparing skilled athletes from cyclic sports considering leading factors improving the structure of the functional training. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu*, 1, 104–109.
9. Platonov, V. (2018). The structure and content of the direct training of high-qualified athletes for the main competitions. *Nauka v olympyiskom sporte*, 2, 17–41.
10. Pipayeva Natalia, Shalar Oleg, & Strykalenko Yevgeniy. (2017) Model characteristics for psychophysiological preparation of rowers. *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*, 172-181.
11. Shalar, O. H., Izhytskyi, V. B. & Zemlyakov, V. E. (2011). Strong-willed rowers training. *Aktualni problemy suchasnoi biolohii ta zdorovia liudyny*, 11, 53–54.
12. Shalar, O. H., Strykalenko, E. A. & Petruhina, O. M. (2010). Features of mental states of rowers on kayaks during competitions. *Sport, dukhovnist i humanizm v suchasnomu sviti*, 221–226.
13. Shalar, O. H., Strykalenko, E. A. & Pipaieva N. M. (2015). Psychophysiological features of high-skilled academic rowers. *Zdorove, sport, reabylytatsiya*, 1, 99–102.
14. Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv S., Homenko, Y., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
15. Silva-Alonso, T., Iglesias-Pérez, M.C., & García-Soidán, J.L. (2018). Percentile curves and reference values for 2000-m rowing ergometer performance time in international rowers aged 14-70 years. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(4), 731-742. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.134.02>
16. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazyl'yev, S. (2019) Influence of the maximum force indicators on the efficiency of the passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
17. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС
НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *.doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінювати латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завереного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 90 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Монобанк 4441 1144 6356 8327 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна).**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).