

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 11 (143) 21

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



УДК 0.51
Н 34

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

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

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

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

р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія 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 11 (143) 21. – с.158

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, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

© Автори статей, 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 11(143) 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 11 (143) 21. – s. 158

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 11 (143) 2021

1.	<i>Gavrilova N., Mokhunko O.</i> ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF JUDO CLASSES.....	9
2.	<i>Shuba L., Shuba V.</i> PHYSICAL TRAINING FOR 7-9 YEAR OLD JUDOISTS.....	11
3.	<i>Sobolenko A., Koryukaev M., Martinov Yu.</i> PECULIARITIES OF FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENT YOUTH TO EXERCISES.....	15
4.	<i>Syrovatko Z., Yefremenko V.</i> OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH WITH THE USE OF SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS.....	18
5.	<i>Андрєєва Р. І., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ	21
6.	<i>Ареф'єва Л. П., Плющаківа О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І., Мазур І. М., Бикова Г. В., Запорожанов О. М., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ.....	26
7.	<i>Бишевец Н. Г., Гончарова Н. М., Лазаківич Ю. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІТЧИЗНЯНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ.....	29
8.	<i>Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Петрик І. І., Равлюк І. І., Смучок В. Є.</i> ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ" У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИКЛАДІ КІКБОКСИНГУ).....	34
9.	<i>Власенко С., Ящук С.</i> ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....	37
10.	<i>Грибан Г. П., Ляшевич А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О., Денисовець А. П., Пилипчук П. Б.</i> ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	41
11.	<i>Задорожна Г., Турицька Т., Вінник О., Одинець Т.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПРИ ЛІКУВАННЯ ВЕРТЕБРОГЕННОЇ АРТРАЛГІЇ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА.....	47
12.	<i>Іванюта Н. В.</i> МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО – РОЗВИВАЮЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....	52
13.	<i>Ільченко С. С., Солодка О. В., Федорішко А. А., Ковач Ш. А., Кравченко О. С., Пономаренко О. В.</i> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПУ ЕЛІТНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СТАТІ ЗА ПІДСУМКАМИ ХХХІІ ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – 2020.....	57
14.	<i>Кий О. Г.</i> ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТА ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ.....	66
15.	<i>Кириченко Т. Г.</i> АТЛЕТИЗМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	69
16.	<i>Кіндзер Б. М., Бабич Н. Л., Сиренко Р. Р., Рибчич І. Є., Ільницький І. М., Петренко Н. В.,</i> МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ШІЇ.....	75
17.	<i>Кувалдіна О. В., Дрюков В. О.</i> ВИСТУП ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ФЕХТУВАННЯ НА ІГРАХ ХХХІІ ОЛІМПІАДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇЇ ВИСТУПУ НА НАСТУПНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ.....	84
18.	<i>Малинський І. Й., Лаврент'єв О. М., Качур І. В., Андрійцев В. О., Андрійцева В. К.</i> ВПЛИВ СЕРЕДНЬОГІР'Я НА ВИСТУП АТЛЕТІВ З ВІЛЬНОЇ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ НА ХХХІІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО.....	87
19.	<i>Масляк І. П., Криворучко Н. В., Слободянюк Ю. В.</i> ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 1-2 КУРСІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	92
20.	<i>Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., Штома В. Д.</i> СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ.....	96
21.	<i>Остапенко О. І., Тимчик М. В., Бінецький Д. О., Касіч Н. П.</i> ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛАБОРАТОРІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	99
22.	<i>Петренко О. П., Торкіна А. О.</i> РЕКРЕАЦІЙНА ПРОГРАМА ЛИЖНИКІВ 14-17 РОКІВ РЕГІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	104
23.	<i>Петрусенко О. М., Боднар І. Р.</i> ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА З ТИПОВО РОЗВИНУТИМИ ОДНОЛІТКАМИ.....	107
24.	<i>Подгаєцький А. В., Березовський В. А., Чередніченко Н. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УКРАЇНІ.....	116
25.	<i>Путров С. Ю., Омельчук О. В., Мілкіна О. В., Напалкова Т. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА СИСТЕМОЮ «ТАБАТА».....	119
26.	<i>Пятисоцька С. С., Романенко В. В., Ашанін В. С., Єфременко А. М.</i> АНАЛІЗ СЕНСОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГРАВЦІВ РІЗНИХ КІБЕРСПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	125
27.	<i>Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О., Костюченко М. А.</i> ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	131
28.	<i>Саламаха О. Є., Чеховская Г. Ю.</i> РОЛЬ КУЛЬТУРНО–ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	135
29.	<i>Супруненко М. В.</i> ОЗДОРОВЧІЙ НАПРЯМОК ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	139
30.	<i>Терещенко В. І., Полухін Ю. В., Коропатов Б. М., Козлова К. П.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ	142

31.	Файдевич В. В., Мельник С. А., Ніколаєв С. Ю., Табак Н. В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО.....	145
32.	Філіна В. А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ 16 – 17 РОКІВ.....	148
33.	Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Хлібович І. В., Родіонов М. О., Іванов С. В., Десятка О. А., Полозенко Д. П., Краснопольський М. М. ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДО ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ.....	151
34.	Ячнюк М. Ю., Зендик О. В., Ячнюк Ю. Б., Городинський С. І. ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПРОГРАМ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ «СПОРТЛАЙФ» НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ.....	154

CONTENTS 11 (143) 2021

1. <i>Gavrilova N., Mokhunko O.</i> ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF JUDO CLASSES.....	9
2. <i>Shuba L., Shuba V.</i> PHYSICAL TRAINING FOR 7-9 YEAR OLD JUDOISTS.....	11
3. <i>Sobolenko A., Koryukaev M., Martinov Yu.</i> PECULIARITIES OF FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENT YOUTH TO EXERCISES.....	15
4. <i>Syrovatko Z., Yefremenko V.</i> OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH WITH THE USE OF SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS.....	18
5. <i>Andreeva R., Shalar O., Strykalenko Y., Huzar V.</i> EFFICIENCY OF METHODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG WOMEN BY FITNESS MEANS.....	21
6. <i>Arefieva L., Pliushchakova O., Gancheva V., Goncharenko V. Mazur I., Bykova G., Zaporozhanov O., Kozenko S., Korneichuk Y.</i> THE INFLUENCE OF SPORTS GAMES ON THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF STUDENTS.....	26
7. <i>Byshevets N., Goncharova N., Lazakovych Yu.</i> PECULIARITIES OF THE EDUCATIONAL ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DURING THE USE OF DISTANCE FORMS OF LEARNING.....	29
8. <i>Verbovyi V., Chervonoshapka M., Petryk I., Ravliuk I., Smuchok V.</i> PREPAREDNESS OF APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION OF THE SPECIALTY "LAW ENFORCEMENT" IN THE PROCESS OF SECTIONAL MARTIAL ARTS CLASSES (ON THE EXAMPLE OF KICKBOXING).....	34
9. <i>Vlasenko S., Yashchuk S.</i> WAYS TO OPTIMIZE THE TRAINING PROCESS FOR THE DEVELOPMENT SPECIAL WORKING CAPACITY OF SKIERS-RACERS.....	37
10. <i>Hryban H., Liashevych A., Solodovnyk O., Tkachenko P., Skoruy O., Pantus O., Denysovets A., Pilipchuk P.</i> PREVENTION OF THE PSYCHOEMOTIONAL BURNOUT OF ACADEMICS DURING THEIR PROFESSIONAL ACTIVITIES.....	41
11. <i>Zadorozhna G., Turytska T., Vinnic O., Odieth T.</i> THE EFFECTIVENESS OF REHABILITATION MEASURES IN THE TREATMENT OF VERTEBROGENIC ARTHRALGIA OF THE HIP JOINT.....	47
12. <i>Ivanyuta N.</i> METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF CLASSES OF HEALTH - DEVELOPING ORIENTATION.....	52
13. <i>Ilchenko S., Solodka O., Fedorishko A., Kovach S., Kravchenko O., Ponomarenko O.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF HIGHLY QUALIFIED MALE AND FEMALE JUDOKAS FOLLOWING THE RESULTS OF THE XXXII SUMMER OLYMPIC GAMES – 2020.....	57
14. <i>Kyi O.</i> HEALTH OF THE MODERN STUDENT, AS AN ACTUAL PROBLEM OF TODAY.....	66
15. <i>Kyrychenko T.</i> ATHLETICISM IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	69
16. <i>Kindzer B., Babych N., Sirenko R., Rybnych I., Ilnytsky I., Petrenko N.</i> METHODS OF PHYSICAL THERAPY FOR ATHLETES WHO SPECIALIZE IN THE SAMBO WRESTLING WITH THE USE OF KINESIOLOGICAL TAPING FOR NECK INJURIES.....	75
17. <i>Kuvaldina O., Driukov V.</i> PERFORMANCE OF THE NATIONAL FENCING TEAM OF UKRAINE AT THE XXXII OLYMPIC GAMES AND THE PROSPECTS OF ITS PERFORMANCE AT THE NEXT OLYMPIC GAMES.....	84
18. <i>Malinsky Igor, Lavrentiev Oleksandr, Kachur Irina, Andriytssev Valerii, Andriytsseva Vita.</i> THE INFLUENCE OF THE HIGHLANDS ON THE PERFORMANCE OF ATHLETES IN FREESTYLE MEN'S AND WOMEN'S WRESTLING AT THE XXXII OLYMPIC GAMES IN TOKYO.....	87
19. <i>Masliak Irina, Krivoruchko Natalia, Slobodianiuk Yuliia.</i> THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE 1 TH -2 ND COURSE STUDENTS OF PROFESSIONAL PRE-HIGH EDUCATION INSTITUTIONS.....	92
20. <i>Mikhnyuk O., Rusanivskii S., Bezpaliy S., Fedchenko O., Kruk O., Lysyk R., Sivakov V., Shtoma V.</i> SPORTS ORIENTEERING AS A MEANS OF CADETS' PHYSICAL TRAINING.....	96
21. <i>Ostapenko A. I., Tymchik M. V., Binetsky D. O., Kasich N. P.</i> INNOVATIVE ACTIVITY OF THE LABORATORY OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND HEALTHY LIFESTYLE.....	99
22. <i>Petrenko O. P., Torkina A. O.</i> RECREATIONAL PROGRAM FOR SKIERS AGED 14-17 YEARS REGIONAL WINTER SPORTS CENTER.....	104
23. <i>Petrusenko O., Bodnar I.</i> THE LEVEL OF QUALITY OF LIFE OF SCHOOLCHILDREN WITH DISORDERS OF THE AUTIC SPECTRUM IN COMPARISON WITH TYPICALLY DEVELOPED PEERS.....	107
24. <i>Podgaietskyi A., Berezovskyi V., Cherednichenko N.</i> FEATURES OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF ORIENTEERING SPORTSMEN WITH HEARING IMPAIRMENTS IN UKRAINE.....	116
25. <i>Putrov S., Omelchuk O., Milkina O., Napalkova T.</i> FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS BASED ON THE USE OF THE METHOD OF INTERVAL TRAINING ACCORDING TO THE "TABATA" SYSTEM.....	119
26. <i>Piatysotska S., Romanenko V., Ashanin V., Yefremenko A.</i> ANALYSIS OF SENSORIMOTOR ABILITIES AND NERVOUS SYSTEM PROPERTIES OF PLAYERS OF DIFFERENT E-SPORTS DISCIPLINES.....	125
27. <i>Ryabchenko V., Donets I, Cherezov Y, Kostyuchenko M.</i> PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL BASES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	131
28. <i>Salamakha O., Chekhovskaya G.</i> THE ROLE OF CULTURAL AND LEISURE ACTIVITIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH.....	135
29. <i>Suprunenko M. V.</i> HEALTH DIRECTION OF SECTION ON TABLE TENNIS.....	139

30.	<i>Tereshchenko V. I., Polukchin Y. V., Koropov B. N., Kozlova K. P.</i> ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS BY METHOD OF CIRCUIT TRAINING.....	142
31.	<i>Faydevykh Volodymyr, Melnyk Svitlana, Nikolaiev Serhii, Tabak Natalia.</i> ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN THE PEDAGOGICAL HERITAGE OF V.O. SUKHOMLINSKY.....	145
32.	<i>Filina Valentina.</i> THE INFLUENCE OF JUDO CLASSES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN AGED 16–17.....	148
33.	<i>Yahodzynskyi V. P., Kisilyuk O. M., Hlibovuch I. V., Rodionov M. O., Ivanov S. V., Desyatka O. A., Polozenko D. P., Krasnopolskyi M. M.</i> STUDY OF CADETS' ATTITUDE TO THE NECESSITY OF INTRODUCTION OF MILITARY-APPLIED SPORTS TO FORMS OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	151
34.	<i>Yachnyk Maksym, Zandyk Olena, Iachniuk Iurii, Iachniuk Iryna, Gorodynskyi, Sergii.</i> CHILD PROGRAMS INFUSION OF THE SPORTLIFE CLUB SYSTEM CHILDREN'S ACTIVITY.....	154

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).05
УДК 796.035:613.99

Андрєєва Р.І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Херсон

Шалар О.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Херсон

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

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

В статті досліджувалися зміни показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять фітнесом Херсонського фітнес-центру «Домінант». У зміст фітнес-тренувань були включені аеробні тренування, силові (для всіх основних м'язових груп) та самостійні заняття. Доведено, що систематичне використання тренувальних фітнес-програм дозволило визначити позитивну динаміку у розвитку фізичних якостей жінок першого зрілого віку. Значні зміни були встановлені за всіма показниками: рівень прояву швидкісно-силових здібностей під час виконання стрибка у довжину з місця покращився на 6,2 %, прояв силових здібностей за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» зазнав змін на 21,7 %, а за тестом «Піднімання тулуба в бік» – на 11,5 %, за результатами розвитку гнучкості встановлені зміни на 12,1 %, а рівень прояву загальної витривалості за тестовою вправою «Рівномірний біг 1000 м» покращився на 7,9 %. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої методики фітнес-занять у показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку та можуть бути використані в практичній діяльності фітнес-тренерів та інструкторів з фітнесу.

Ключові слова: фітнес, тренування, сила, гнучкість, витривалість, швидкісно-силові якості.

Andreeva R., Shalar O., Strykalenko Y., Huzar V., Efficiency of methods of development of physical qualities of young women by fitness means. The article examines the changes in the indicators of physical fitness of women of the first mature age under the influence of fitness classes of the Kherson fitness center "Dominant". Fitness training included aerobic training, strength training (for all major muscle groups) and independent training. It is proved that the systematic use of training fitness programs allowed to determine the positive dynamics in the development of physical qualities of women of the first mature age. Significant changes were found in all indicators: the level of manifestation of speed and strength abilities during the long jump improved by 6.2%, the manifestation of strength abilities on the test "Bending and unbending the arms while lying down" changed by 21.7% , and according to the test "Lifting the torso to the side" - by 11.5%, the results of the development of flexibility changed by 12.1%, and the level of general endurance on the test exercise "Uniform running 1000 m" improved by 7.9%. The obtained results testify to the effectiveness of the proposed method of fitness classes in the indicators of physical fitness of women of the first mature age and can be used in the practice of fitness trainers and fitness instructors. In recent years, various types of health fitness are gaining popularity, maintaining the optimal level of physical condition, vital functions and reducing the risk of developing specific diseases of the cardiovascular, immune, respiratory, endocrine and other body systems.

The modern system of physical education raises certain contradictions regarding the capabilities, orientation and determination of the propensity of people of different ages to engage in various types of physical culture and health activities. Taking into account the needs of different groups of the population determines the interest and desire of women of the first mature age to engage in specific types of physical activity, including fitness.

Key words: fitness, training, strength, flexibility, endurance, speed and strength qualities

Постановка проблеми. На сьогодні, у нашій країні значний рівень занепокоєння науковців та дослідників викликає стан здоров'я жінок репродуктивного віку та невпинна тенденція до його погіршення [2], що значною мірою впливає на рівень здоров'я майбутньої нації.

В останні роки значної популярності набувають різні види оздоровчого фітнесу, що забезпечують підтримку оптимального рівня фізичного стану організму, життєдіяльності організму та зниження ризику до розвитку специфічних захворювань серцево-судинної, імунної, дихальної, ендокринної й інших систем організму [3].

Сучасна система фізичного виховання висуває певні суперечності щодо можливостей, спрямованості та визначення схильності осіб різних вікових груп до занять різноманітними видами фізкультурно-оздоровчої активності. Урахування потреб різних груп населення зумовлює зацікавленість і бажання жінок першого зрілого віку до занять специфічними видами рухової активності, зокрема фітнесом [4].

Аналіз літературних джерел. Сучасна технічна революція, що відбулася в більшості розвинутих країнах, призвела до різкого зменшення застосування фізичної праці в процесі виробництва, наслідком чого є

малорухливий спосіб життя населення, ефективними засобами боротьби з яким є різні види фізичних вправ та оздоровчих занять. Значна кількість авторів зазначають, що необхідно зацікавити та залучати людство до систематичних занять різними видами рухової активності, залежно від індивідуальних вподобань та індивідуальних можливостей [6, 7, 8, 9, 11].

Грунтовним підтвердженням окреслених проблем, об'єктивності необхідних істотних змін в системі фізичної підготовки є низький рівень фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я сучасної людини. В тісному взаємозв'язку з моральним, розумовим та естетичним вихованням, засоби фізичного виховання покликані сприяти всебічному розвитку особистості, оскільки сила, координація, швидкість, витривалість та гнучкість є необхідними кожній людині [5, 10, 12, 13, 14].

Враховуючи сучасний стан створення оптимальних соціальних умов, що сприяють здоровому способу життя всього населення, доцільно використовувати всі можливості та засоби з метою забезпечення здоров'я різних груп населення.

Мета статті: визначити рівень розвитку фізичних якостей жінок першого зрілого віку та їх зміни в ході використання спеціалізованих засобів фітнес-тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до зазначеної мети, у нашій роботі досліджувалися зміни показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять фітнесом, які проводились впродовж періоду з жовтня 2020 року по березень 2021 року, у групі з 18 жінок. Вік жінок експериментальної групи 26-29 років, досвід занять фітнесом яких – 3 роки. Експериментально-дослідна робота проводилася на базі Херсонського фітнес-центру «Домінант». Тренувальні заняття проводилися 2-3 рази на тиждень, по 60-90 хвилин в залежності від спрямування за завдань тренувального заняття.

Фітнес-тренування мали певну структуру: підготовча частина (розминка – warm-up), основна частина (workout/activity), заключна частина (заминка (cool-down)). У зміст занять були включені аеробні тренування, силові (для всіх основних м'язових груп) та самостійні заняття [1].

Під час визначення змін рівня складових фізичної підготовленості жінок нами досліджувалися фізичні якості, що, на нашу думку, найбільше піддаються впливу занять фітнесом: швидкісно-силові та силові якості, гнучкість та витривалість. На початку експериментальної роботи було проведено комплексне тестування вищезазначених якостей, з метою визначення змін показників фізичної підготовленості жінок, які брали участь у дослідженні. До цього комплексу увійшли такі тести: 1) стрибок в довжину з місця (м); 2) згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); 3) піднімання тулуба в сід (кількість разів); 4) нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); 5) рівномірний біг 1000 м (секунди).

Окрім вихідного та кінцевого тестування фізичної підготовленості проводились проміжні тестування за тими ж тестовими вправами. Проміжні тестування проводились з метою контролю за ефективністю впливу фітнес-занять на показники фізичної підготовленості жінок експериментальної групи та корекції методики проведення тренувань впродовж усього періоду дослідження. Тестування проводились у рівні проміжки часу між вихідним і кінцевим тестуванням. Таким чином, усереднені результати змін контрольних показників представлені на діаграмах, де I – вихідні дані, III – кінцеві дані, а II – проміжні дані тестувань.

За результатами тесту «Стрибок в довжину з місця» для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей жінок першого зрілого віку експериментальної групи, зображеними на рисунку 1, видно, що розбіжність між усередненими вихідними ($X = 2,43$ м) та кінцевими даними ($X = 2,58$ м) мала рівномірний і поступовий характер протягом усього періоду експериментальної роботи.



Рис. 1. Зміни усереднених даних розвитку швидкісно-силових здібностей жінок
Результати тестових вправ силової підготовленості жінок першого зрілого віку представлені на рисунку 2.

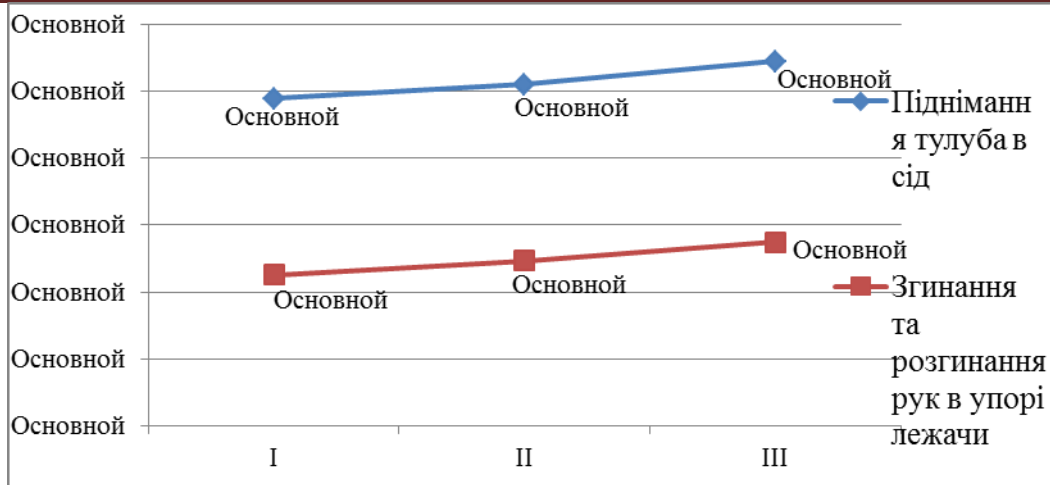


Рис. 2. Динаміка усереднених даних розвитку силових здібностей жінок першого зрілого віку

Отримані результати демонструють приріст середнього арифметичного значення даного показника на кожному з етапів тестування у діапазоні від 1 до 3 разів в залежності від етапу дослідження. Таким чином, аналіз вихідних, проміжних та кінцевих результатів тестування цілком вказують на позитивний вплив фітнес-тренувань у розвитку силових здібностей жінок, та достатньо динамічний характер їх розвитку.

Як свідчать дані рисунку 3, за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» усереднені результати жінок експериментальної групи мають не хвилеподібний характер.

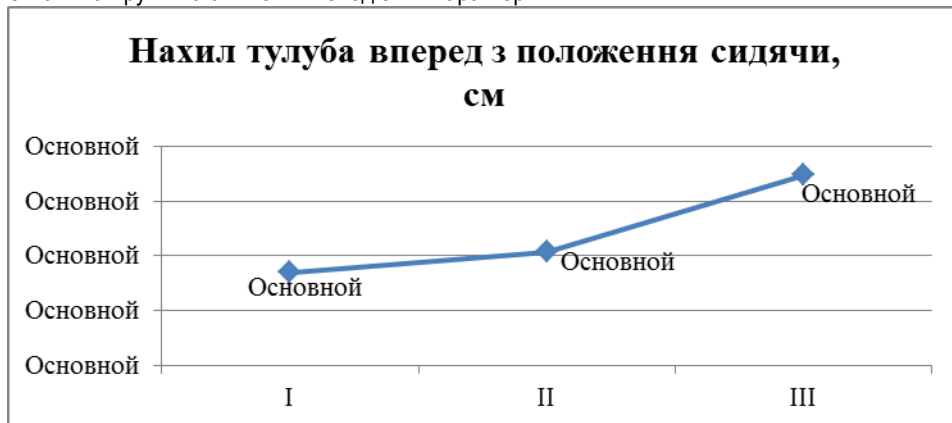


Рис. 3. Динаміка усереднених даних розвитку гнучкості жінок першого зрілого віку

Так, найбільш значний приріст розвитку гнучкості був виявлений між другим та третім етапом тестування, що, на нашу думку, пов'язано зі специфікою використання спеціалізованих засобів. На рисунку 4 представлені результати загальної витривалості жінок експериментальної групи впродовж експериментально-дослідної роботи. Так, за результатами проміжних тестувань загальної витривалості жінок експериментальної групи видно, що приріст показників мають хвилеподібний характер до стабілізації.

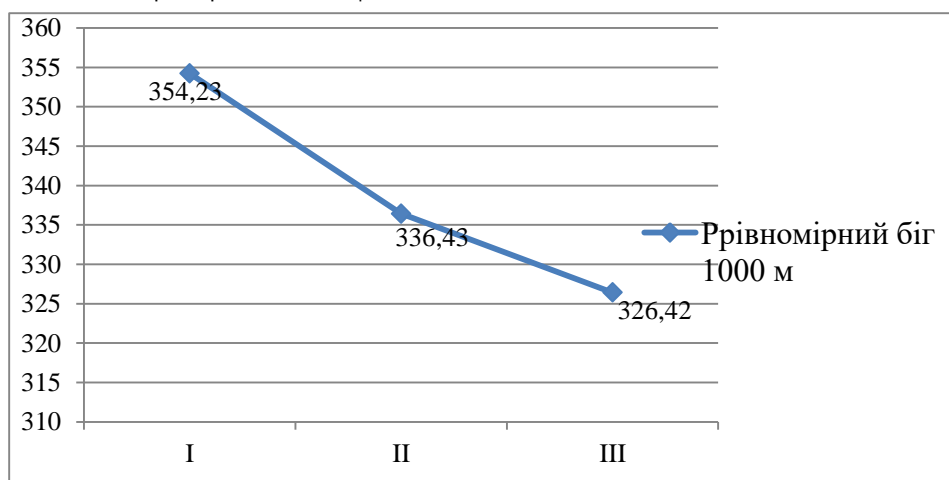


Рис. 4. Динаміка усереднених даних розвитку загальної витривалості жінок експериментальної групи

Усереднені показники вихідного та кінцевого тестування фізичних якостей жінок за окремими тестами, абсолютна та відсоткова різниця між ними представлені в таблиці 1.

Розвиток фізичних якостей жінок першого зрілого віку в ході експериментальної роботи

Тестові випробування	Вихідні дані	Кінцеві дані	Різниця	
	$X \pm s$	$X \pm s$	Абс.	%
Стрибок у довжину з місця, м	2,43 ± 0,11	2,58 ± 0,13	0,15	6,2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	11,28 ± 1,6	13,73 ± 1,2	2,45	21,7
Піднімання тулуба в сід, кількість разів	24,45 ± 1,36	27,25 ± 1,42	2,8	11,5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,35 ± 0,54	8,24 ± 0,35	0,89	12,1
Рівномірний біг 1000 м, с	354,23 ± 35,12	326,42 ± 24,36	27,89	7,9

Аналіз та порівняння вихідних та кінцевих результатів тестування окремих показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку свідчить про суттєве покращення результатів у порівнянні з вихідними даними. Так, найвищий рівень фізичної підготовленості у жінок першого зрілого віку був встановлений за силовими вправами та тестом на гнучкість. За тестовою вправою «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» усереднене значення результатів жінок експериментальної групи при повторному тестуванні покращилося з $X \pm s = 11,28 \pm 1,6$ разів до $X \pm s = 13,73 \pm 1,2$ разів, що становить 21,7 % у відсотковому прирості при абсолютній різниці 2,45 рази. Деяко нижчими виявилися темпи приросту за тестом «Піднімання тулуба в сід»: усереднені значення результатів тестуванні покращилися з $X \pm s = 24,45 \pm 1,36$ разів до $X \pm s = 27,25 \pm 1,42$ разів, що становить 11,5 % у відсотковому прирості при абсолютній різниці 2,8 разів. За тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» абсолютний приріст результатів становив 12,1 разів, що відповідає покращенню результатів прояву гнучкості жінок на 12,1 % при усередненому кінцевому результаті $X \pm s = 8,24 \pm 0,35$ см.

Деяко нижчі темпи приросту були встановлені за результатами швидкісно-силових здібностей та витривалості жінок експериментальної групи. Під час виконання тесту «Рівномірний біг 1000 м» по завершенню експериментальної роботи результат становив $X \pm s = 326,42 \pm 24,36$ с, що у відсотковому прирості становить 7,9 %.

Найменший темп приросту був встановлений за результатами швидкісно-силових якостей жінок експериментальної групи. Рівень їх розвитку за тестом «Стрибок у довжину з місця» покращився на 6,2 % і становить наприкінці експериментальної роботи $X \pm s = 2,58 \pm 0,13$ метри. В абсолютних значеннях результат виконання тесту швидкісно-силової спрямованості підвищився на 0,15 метрів.

Висновки. Систематичне використання тренувальних фітнес-програм дозволило визначити позитивну динаміку у розвитку фізичних якостей жінок першого зрілого віку. Так, значні зміни були встановлені за всіма досліджуваними показниками: рівень прояву швидкісно-силових здібностей під час виконання стрибка у довжину з місця покращився на 6,2 %, прояв силових здібностей за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» зазнав змін на 21,7 %, а за тестом «Піднімання тулуба в сід» – на 11,5 %, за результатами розвитку гнучкості встановлені зміни на 12,1 %, а рівень прояву загальної витривалості за тестовою вправою «Рівномірний біг 1000 м» покращився на 7,9 %.

Отримані результати експериментальної роботи зі всією очевидністю свідчать про ефективність запропонованої методики фітнес-занять у показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку та можуть бути використані в практичній діяльності фітнес-тренерів та інструкторів з фітнесу.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати, на наш погляд, дають підставу стверджувати, що фітнес-тренування мають істотний вплив у фізичному вдосконаленні жінок за проявами окремих фізичних якостей, та в подальшому можуть сприяти покращенню середніх результатів функціональної підготовленості, фізичної працездатності, що може бути перспективою подальших досліджень у зазначеному напрямі.

Література

1. Андрєєва Р., Шалар О., Стрикаленко Є. (2021). Особливості методики проведення фітнес-занять жінок першого зрілого віку. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*, 72, 104-107
2. Булатова М., Литвин О. (2004). Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія та методика фізичного виховання*, 1, 3–8.
3. Кошева Л.В. (2007). *Фітнес*. Краматорск, ДГМА., 84.
4. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. (2011). *Оздоровчий фітнес*. Кам'янець-Подільський; ПП Буйницький О.А., 228 с.
5. Билецкая В.В. (2011). Особенности использования фитнес-технологий в физическом воспитании. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*, 30–32.
6. Стрикаленко Є., Шалар О., Андрєєва Р., Жосан І., Коваль В., Швець О. (2019). Вплив занять CYCLE на фізичний стан жінок молодого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(48), 68-73.
7. Строган Д.О., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. (2017). Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS». *НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 5 К (86) 17, 331-336.
8. Шалар О.Г. (2009). Відповідальне ставлення до здоров'я як провідна цінність фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*, 5, 26-31.
9. Шалар О.Г. Науменко М.В., Стрикаленко Е.А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, 5, 80-83.

10. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andriieva, R., Zhosan, I., & Bazyl'ev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
11. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andriieva, R., Zhosan, I., & Bazyl'ev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
12. Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & 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 (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
13. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, 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 (JPES)*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
14. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazyl'ev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
15. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

References

1. Andriieva, R., Shalar, O. & Strykalenko, Ye. (2021). Osoblyvosti metodyky provedennia fitnes-zaniat zhinok pershoho zriloho viku. Trends and prospects for the development of science and education in the context of globalization, 72, 104-107.
2. Bulatova, M. & Lytvyn, O. (2004). Zdorovia i fizychna pidhotovlenist naselennia Ukrainy. Theory and methods of physical education, 1, 3-8.
3. Koshevaia, L.V. (2007). Fytnes. Kramatorsk: Donbass State Engineering Academy
4. Lenska, T.H., Pohrebniak, T.M. & Holovata, L.R. (2011). Ozdorovchyi fitnes. Kamianets-Podilskyi: PE Buynytsky O.A.
5. Biletskaya, V.V. & Bondarenko, I.B. (2011). Osobennosti ispolzovaniya fitnes-tehnologiy v fizicheskom vospitanii. Fizychno vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: VI rehionalna naukovykh metodichna konferentsiia, 23-24 chervnia, 2011, Kyiv, 30-32.
6. Strykalenko, Ye., Shalar, O., Andriieva, R., Zhosan, I., Koval, V. & Shvets, O. (2019). Vplyv zaniat CYCLE na fizychnyi stan zhinok molodoho viku. Physical education, sports and health culture in modern society: Proceedings Scientific publication, 4(48), 68-73.
7. Strohan, D.O., Strykalenko, Ye.A. & Shalar, O.H. (2017). Fizychna pidhotovka zhinok zasobamy pruzhyniachykh cherevykiv «KANGOO JUMPS». SCIENTIFIC JOURNAL of Drahomanov National Pedagogical University, 5 K (86) 17, 331-336.
8. Shalar, O.H. (2009). Vidpovidalne stavlennia do zdorovia yak providna tsinnist fizychnoho vykhovannia. Theory and methods of physical education, 5, 26-31.
9. Shalar, O.H., Naumenko, M.V. & Strykalenko, E.A. (2010). Formirovaniye motivatsionno-tsennostnogo otnosheniya studentov k sobstvennomu zdorovyu. Physical education of students, 5, 80-83.
10. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andriieva, R., Zhosan, I., & Bazyl'ev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
11. Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V. & 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 (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
12. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, 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 (JPES)*, 20 (1), 63-70. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
13. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V. & Bazyl'ev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
14. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V. & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>



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 заміняти 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 завіреного 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 кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Monobank 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).