

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 1 (145) 22

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2022



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, 2022. – Випуск 1 (145) 22. – с.132

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, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

© Автори статей, 2022

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 1(144) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2022



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, 2022 - Issue 1 (145) 22. – s. 132

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, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 1 (145) 2022

1.	<i>Abramov S., Shishatska V.</i> INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Dakal N.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Kharchenko-Baranetska L., Koval V., Tkachuk V.</i> THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION.....	13
4.	<i>Амшеннікова І. В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЕТАЛОННОЇ МОДЕЛІ ВИСТУПУ НА ДИСТАНЦІЇ 100 М СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЧЕМПІОНІВ 1996-2021 РОКІВ.....	16
5.	<i>Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Юшко О. В., Борейко Н. Ю., Блошенко О. І., Кучеренко Г. Г.</i> БІОЕНЕРГЕТИЧНІ КРИТЕРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛОВЦІВ РІЗНОГО ВІКУ.....	20
6.	<i>Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р.</i> ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ ШЕЙПІНГУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	24
7.	<i>Вихляєв Ю. М., Дудорова Л. Ю.</i> РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ РОЛЬ І МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	27
8.	<i>Войтенко С. М., Рогаль І. В., Чхань А. А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	31
9.	<i>Волошин О. Р., Мусієнко О. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЄКТНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	34
10.	<i>Гузар В. М., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ В ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	39
11.	<i>Дрюков О. В., Дрюков В. О.</i> ДЕРЖАВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У КИТАЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СПОРТУ (ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД).....	44
12.	<i>Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ.....	47
13.	<i>Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ОСМИСЛЕННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ.....	50
14.	<i>Іванюта Н. В.</i> ЗМІСТ І СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ.....	54
15.	<i>Кабачька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В., Ковалівська І. В., Денисова Л. В.</i> САМООЦІНКА ТА РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	58
16.	<i>Ковєря В. М., Лисенко В. В., Ільницький С. В., Ільницька Г. С.</i> АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА МОДУЛЕМ «ЛИЖНА ПІДГОТОВКА» В КОНТЕКСТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ (НУШ).....	62
17.	<i>Лазоренко С. А., Гончаренко В. І.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ ПОГЛЯДИ НА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО ФУТБОЛУ.....	65
18.	<i>Ляшенко В., Одинець Т.</i> АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ.....	69
19.	<i>Маляр Е., Маляр Н., Огнистий А., Огніста К.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У СТРІЛЬБІ СТУДЕНТІВ-БІАТЛОНІСТІВ.....	77
20.	<i>Путров С. Ю., Омельчук О. В., Путров О. Ю., Черненко А. Є.</i> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» СТУДЕНТАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ВИКЛИКИ ЧАСУ.....	80
21.	<i>Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТА ЯК ЗАПОРУКА ЙОГО ЗДОРОВ'Я.....	86
22.	<i>Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	89
23.	<i>Саламаха О. Є.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	93
24.	<i>Сініцина О. В., Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д., Сотник О. В., Пінчук В. Ф., Кособуцький Ю. Ф.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТОК І КУРСУ НУВГП.....	96
25.	<i>Солодка О. В., Осіпов В. М., Томіч Л. М., Гнатюк В. В., Кусовська О. С., Кулаков Д. В.</i> РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТЕНЗИВНОГО КРИЗУ.....	99
26.	<i>Стеценко Н. Ю., Сушко Р. О.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ КОМУНІКАЦІЇ УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	106
27.	<i>Турчинов А. В., Чудик А. В., Мороз Ю. М., Тимченко Г. М., Родигіна В. П., Скальські Д. В., Мартиненко О. М., Коваленко Б. О.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ-ПРАВООХОРОНЦЯМИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	110
28.	<i>Ускова С. М., Прус Н. М., Кривенда В. С.</i> ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	116
29.	<i>Хацаюк О. В., Солодка О. В., Суровов О. А., Партико Н. В., Лозовий Є. А., Полякова О. О., Кусовська О. С., Белошенко Ю. К.</i> АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОЙОВОМУ РОЗДІЛІ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	120
30.	<i>Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин Н. І.</i> ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНИХ МАРАФОНІВ VISMA SKI CLASSICS.....	126

CONTENTS 1 (145) 2022

1.	<i>Abramov S., Shishatska V.</i> INCREASING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	7
2.	<i>Dakal N.</i> THE INFLUENCE OF SWIMMING CLASSES ON IMPROVING THE HEALTH OF STUDENT YOUTH.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Kharchenko-Baranetska L., Koval V., Tkachuk V.</i> THE PROBLEM OF PREPARATION OF AIKIDO ATHLETES OF THE SECOND PERIOD OF ADULTHOOD FOR THE FIRST AND SECOND DAN DEGREE ATTESTATION.....	13
4.	<i>Amshennikova I. V.</i> DETERMINATION OF THE REFERENCE MODEL OF PERFORMANCE IN THE DISTANCE OF 100 M BUTTERFLY BASED ON THE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE OLYMPIC CHAMPIONS OF 1996-2021...	16
5.	<i>Balamutova N., Sheyko L., Yushko A., Boreyko N., Bloshenko E., Kucherenko G.</i> BIOENERGY CRITERIA FOR THE PHYSICAL PERFORMANCE OF SWIMMERS OF DIFFERENT AGE.....	20
6.	<i>Boyko G. L., Kozlova T. G.</i> PROSPECTS FOR THE USE OF SHAPING TO PRESERVE THE HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION.....	24
7.	<i>Vykhliayev Y., Dudorova L.</i> RECREATIONAL TECHNOLOGIES, THEIR ROLE AND PLACE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE.....	27
8.	<i>Voitenko S., Rogal I., Chkhan A.</i> IMPROVEMENT OF BASIC TECHNIQUES IN VOLLEYBALL IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	31
9.	<i>Voloshin O.R., Musiyenko O. V.</i> USING A PROJECT-BASED LEARNING METHOD IN HEALTH LESSONS.....	34
10.	<i>Huzar V., Strykalenko Y., Shalar O., Andreeva R.</i> THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF ANCILLARY EQUIPMENT IN SPEED AND STRENGTH TRAINING OF ATHLETES.....	39
11.	<i>Driukov Oleksandr, Driukov Volodymyr.</i> STATE REGULATION OF ELITE SPORT FUNCTIONING IN CHINA AT THE CURRENT STAGE OF SPORT DEVELOPMENT (FOREIGN EXPERIENCE).....	44
12.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N.</i> THE EFFECT OF EXERCISE ON THE BODY OF STUDENTS.....	47
13.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kuzmenko N.</i> UNDERSTANDING THE TASKS OF PREPARING STUDENTS FOR INDEPENDENT ATHLETIC TRAININGS IN TERMS OF REMOTE EDUCATION.....	50
14.	<i>Ivanyut N.</i> CONTENT AND SPECIFIC FEATURES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF FITNESS SPECIALISTS.....	54
15.	<i>Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Kovalivska I. V., Denysova L.V.</i> SELF-ASSESSMENT AND HEALTH RISKS OF FUTURE IT PROFESSIONALS.....	58
16.	<i>Koverya V., Lysenko V., Ilnytsky S., Ilnytska G.</i> ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULA ACCORDING TO THE MODULE "SKI TRAINING" IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL (NUS).....	62
17.	<i>Lazorenko S. A., Goncharenko V. I.</i> ALTERNATIVE VIEWS ON HISTORICAL ASPECTS OF THE MODERN FOOTBALL FORMATION.....	65
18.	<i>Lyashenko Valentyna, Odineh Tetiana.</i> ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL THERAPY PROGRAM ON THE QUALITY INDICATORS OF MIDDLE-AGED WOMEN WITH HYPERTENSION.....	69
19.	<i>Maliar Eduard, Maliar Nelia, Ognystyy Andriy, Ognysta Kateryna.</i> THE EFFECTIVENESS OF TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF EFFECTIVENESS IN SHOOTING BIATHLON STUDENTS.....	77
20.	<i>Putrov S., Omelchuk O., Putrov O., Chernenko A.</i> THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TEACHING THE DISCIPLINE "HISTORY OF PHYSICAL CULTURE" TO STUDENTS MAJORING IN 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: THE CHALLENGES OF TIME.....	80
21.	<i>Ryabchenko V., Donets I., Cherezov Y.</i> STUDENT'S PHYSICAL CULTURE AS A GUARANTEE OF HIS HEALTH.....	86
22.	<i>Riadova L. O., Tsyhanovska N. V., Gonchar V. V.</i> STUDY OF THE INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO SENSE RHYTHM IN THE PUPILS OF THE BASIC SCHOOL WITH THE VISUAL IMPAIRMENTS.....	89
23.	<i>Salamah O.</i> PSYCHOLOGICAL - PEDAGOGICAL ASPECTS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS BASED ON THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION.....	93
24.	<i>Sinityna Olena, Zubrytskyi Bohdan, Biruk Iryna, Sotnyk Oleh, Pinchuk Vitalii, Kosobutskyi Yuriy.</i> RESEARCH OF MOTIVATING FACTORS FOR FITNESS CLASSES OF THE FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF WATER AND ENVIRONMENTAL ENGINEERING.....	96
25.	<i>Solodka Oxana, Osipov Vitalii, Tomich Liliya, Hnatuyk Vitalii, Kusovska Olha, Kulakov Denys.</i> THE RESULTS OF EXPERIMENTAL TESTING OF THE PROGRAM OF PHYSICAL THERAPY OF SAMBO WRESTLERS (MASTERS) AFTER TREATMENT OF HYPERTENSIVE CRISIS.....	99
26.	<i>Stetsenko N., Sushko R.</i> ORGANIZATIONAL COMMUNICATION BASIS FOR PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN RHYTHMIC GYMNASTICS.....	106
27.	<i>Turchynov Artem, Chudyk Andrii, Moroz Yurii, Tymchenko Ganna, Rogyhina Vita, Skalski Dariush, Martynenko Oleksandr, Kovalenko Bozhena.</i> IMPROVING THE TECHNIQUE OF USING A SPECIAL ARSENAL OF MARTIAL ARTS AND SPECIAL TOOLS BY FUTURE OFFICERS OF INTERNAL AFFAIRS WITH THE USE OF MODERN TECHNICAL MEANS.....	110
28.	<i>Uskova S. M., Prus N. M., Kryvenda V. S.</i> VIEWS ON THE PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF THE EDUCATIONAL MATERIALS FOR STRENGTH GYMNASTICS FOR THE STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES..	116
29.	<i>Khatsaiuk O., Solodka O., Surovov O., Partyko N., Poliakova O., Kusovska O., Lozovyi Y., Beloshenko Y.</i> ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN COMBAT SAMBO BASED ON THE RESULTS OF THE "2021 WORLD CUP".....	120
30.	<i>Chenikalo Oleksandr, Kazmiruk Andriy., Zinkiv Olha, Stefanyshyn Natalia.</i> PREREQUISITES FOR THE APPEARANCE AND DEVELOPMENT OF SKI MARATHONS VISMA SKI CLASSICS.....	126

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).10

Гузар В.М.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонська державна морська академія,
Стрикаленко Є.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Херсонський державний аграрно-економічний університет,
Шалар О.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний аграрно-економічний університет,
Андрєєва Р.І.

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

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ В ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Фізична підготовка легкоатлетів, поряд із вдосконаленням техніки виконання змагальних вправ, вмінням правильно розрахувати сили по дистанції та показати певний результат, є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості легкоатлетів, а саме швидкісно-силової підготовленості, заважає ефективно подолати як окремих частин дистанції так і її в цілому, що не дозволяє ефективно реалізувати власний потенціал у змагальній діяльності. В статті аналізується ефективність використання допоміжного обладнання в швидкісно-силовій підготовці легкоатлетів віком 14-15 років у кількості 20 осіб. Всі легкоатлети мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займались у одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення були однаковими для всіх суб'єктів дослідження. Протягом дослідження використовувалося наступне допоміжне обладнання: гумова стрічка, різноманітні сходишки, обтяження різної ваги. Досліджувалися зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів. Для комплексної оцінки впливу від використання допоміжного обладнання були підібрані тести, що дозволяють оцінити рівень розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів різних м'язових груп. Використовувалися наступні вправи: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця, біг на 30 метрів з високого старту, кидок набивного м'яча двома руками із-за голови на дальність стоячи. Доведено, що найбільш суттєво зросли результати за тестом кидок набивного м'яча двома руками із-за голови на дальність стоячи на 41%. Показники тесту біг на 30м покращилися на 17,5%. За тестом стрибок вгору з місця результати стали краще на 13,9%. Це обумовлено тим, що поряд з використанням допоміжного обладнання, легкоатлети під час проведення підготовчої частини заняття та наприкінці основної частини активно застосовують загально-підготовчі вправи зі стрибками вгору. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту стрибок у довжину з місця – 2,9%. Отримані результати підтверджують ефективність використання допоміжного обладнання в тренувальному процесі легкоатлетів. Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових методичних підходів щодо розвитку інших провідних рухових здібностей легкоатлетів, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

Ключові слова: легкоатлети, методика, швидкісно-силові якості, тести, показники, приріст.

Huzar V., Strykalenko Y., Shalar O., Andreeva R. The effectiveness of the use of ancillary equipment in speed and strength training of athletes. Physical training of athletes, along with improving the technique of competitive exercises, the ability to correctly calculate the strength of the distance and show a certain result, is one of the most important components of the training process. Insufficient level of physical fitness of athletes, namely speed and strength training, prevents the effective overcoming of both parts of the distance and it as a whole, which does not allow to effectively realize their potential in competitive activities. The article analyzes the effectiveness of the use of auxiliary equipment in speed and strength training of athletes aged 14-15 years in the amount of 20 people. All athletes had the same level of training at the beginning of the study and trained with one coach. Accordingly, the number of training sessions and the conditions for their conduct were the same for all subjects. The following ancillary equipment was used during the study: rubber band, various steps, weights of different weights. Changes in the speed and strength training of athletes were studied. To comprehensively assess the impact of the use of ancillary equipment, tests were selected to assess the level of development of speed and strength qualities of athletes of different muscle groups. The following exercises were used: long jump from a place, jump up from a place, run for 30 meters from a high start, throw of a stuffed ball with two hands from behind a head on distance standing. It is proved that the results of the test of throwing a stuffed ball with two hands from behind the head at a standing distance of 41% increased the most significantly. The performance of the 30m run improved by 17.5%. According to the jump test, the results improved by 13.9%. This is due to the fact that in addition to the use of ancillary equipment, athletes during the preparatory part of the lesson and at the end of the main part actively use general preparatory exercises with jumping up. The lowest growth rate of results was established by the results of the long jump test - 2.9%. The obtained results confirm the effectiveness of the use of auxiliary equipment in the training process of athletes. However, the development of new methodological approaches to the development of other leading motor skills of athletes remains unresolved, which emphasizes the prospects for further research.

Key words: athletes, methods, speed and strength qualities, tests, indicators, growth.

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних результатів у різних видах легкої атлетики можливе лише за умови тривалої, систематичної і цілеспрямованої підготовки, починаючи з юних років. Багаторічна підготовка легкоатлетів є складною системою, яка об'єднує виховання, навчання і тренування.

Фізична підготовка спортсменів у сучасній легкій атлетиці набуває особливого значення у зв'язку з оптимізацією техніки виконання змагальних дій, збільшенням напруги на змаганнях, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль на бігових доріжках та певних секторах [3, 7].

Аналіз літературних джерел. На думку провідних фахівців галузі (Артюшенко О. 2000; Жилкін О., Кузмін В., Сидорчук Є. 2005) важливе місце у загальній системі фізичної підготовки в легкій атлетиці посідають швидкісно-силові здібності. Розвиток і контроль швидкісно-силових здібностей у юних легкоатлетів є однією з найбільш актуальних проблем сучасної теорії і практики спорту [1, 4].

В процесі змагальної боротьби діяльність спортсменів проходить в умовах постійного покращення рівня розвитку швидкісних, силових та інших здібностей. Л. Волков, В. Гузар, О. Шалар, Л. Пушкіна, В. Платонов стверджують, що на організм легкоатлета діють екстремальні за величиною і тривалістю навантаження, що потребують мобілізації всіх фізичних можливостей спортсмена і вміння проявити їх у умовах проведення змагань [2, 3, 5]. Це говорить про те, що фізична підготовка, поряд із вдосконаленням техніки виконання змагальних вправ, вмінням правильно розрахувати сили по дистанції та показати певний результат на проміжних етапах змагань, є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості легкоатлетів, а саме швидкісно-силової підготовленості, заважає ефективному подоланню як окремих частин дистанції так і її в цілому, що не дозволяє ефективно реалізувати власний потенціал у змагальній діяльності [6, 11, 14].

Мета статті: Визначити ефективність використання допоміжного обладнання в швидкісно-силовій підготовці легкоатлетів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження тривало протягом грудня 2020 – березня 2021 років. Відповідно до поставленої мети був обраний контингент дослідження, який складала легкоатлети 14-15 років, які навчаються в Херсонському вищому училищі фізичної культури на відділенні легка атлетика. Для об'єктивності отриманих результатів кількість спортсменів, які прийняли участь в експерименті становила 20 осіб. Всі легкоатлети мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення в контингенті дослідження були однаковими. Всі спортсмени, які прийняли участь в дослідженні мали допуск лікарів до занять в спортивних секціях і на момент тестування не мали відхилень в стані здоров'я.

Підбір методики визначення швидкісно-силової підготовленості відбувався на основі загальних даних та контрольних нормативів, що використовуються при переведення легкоатлетів в наступну групу спортивної підготовки. Для комплексної оцінки впливу від використання допоміжного обладнання були підібрані тести, що дозволяють оцінити рівень розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів різних м'язових груп. З огляду на це, для оцінки швидкісно-силової підготовленості використовували наступні вправи: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця, біг на 30 метрів з високого старту, кидок набивного м'яча двома руками із-за голови на дальність стоячи.

Протягом дослідження використовувалося наступне допоміжне обладнання: гумова стрічка, різновисокі сходи, різновагові обтяження. Для визначення доцільності та ефективності використання допоміжного обладнання в тренувальному процесі легкоатлетів необхідно дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку даних здібностей протягом експерименту. Тому для більш детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення першого та другого зрізу рівня підготовленості. Для більш детального аналізу ми порівняли середні значення по кожному окремому тесту. Результати порівняння за тестом стрибок у довжину з місця представлений на рисунку 1.

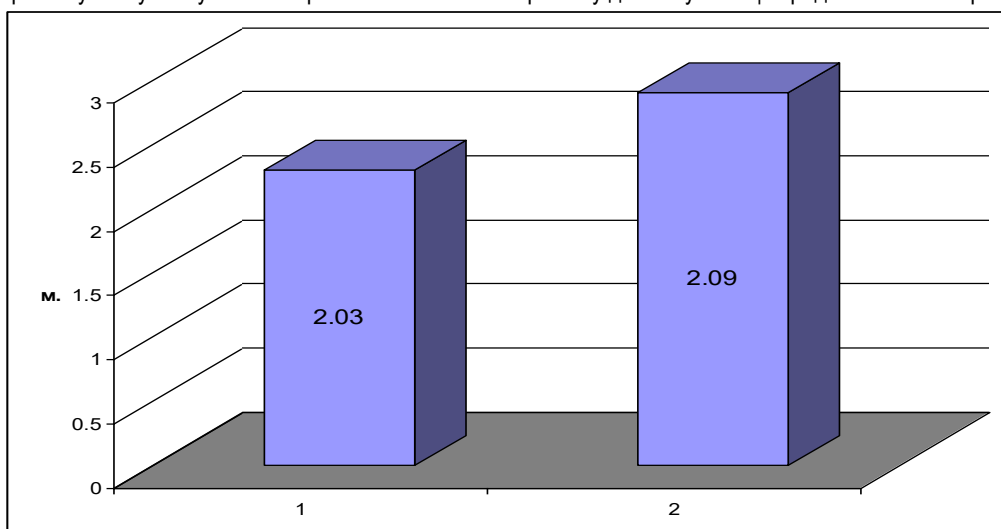


Рис. 1. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за тестом стрибок у довжину з місця

Порівняльний аналіз результатів довів, що за даним тестом результат на початку дослідження знаходився в межах 2,03 метри, а після використання допоміжного обладнання для розвитку швидкісно-силових здібностей покращився до 2,09 метри.

Результати ідентичного порівняння за тестом стрибок вгору з місця представлені на рисунку 2.

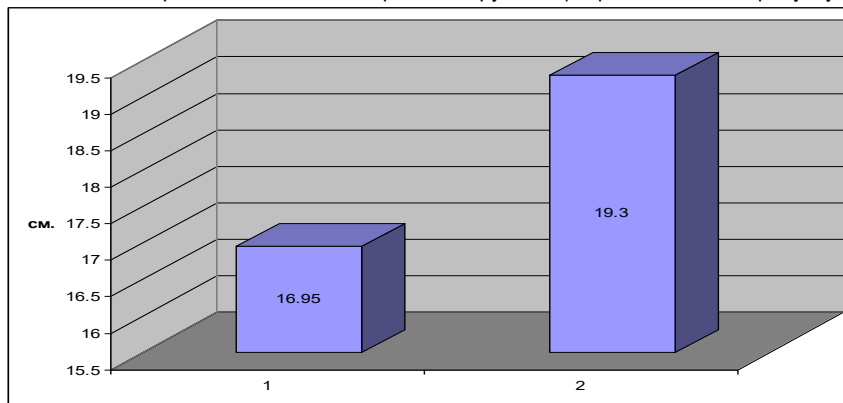


Рис. 2. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за тестом стрибок вгору з місця

Так в середньому в групі результат змінився з 16,95 сантиметри на початку дослідження до 19,3 сантиметри на заключному етапі експерименту. На нашу думку, такий перебіг подій також обумовлюється низкою факторів серед яких поряд з використанням допоміжного обладнання є те, що легкоатлети під час проведення підготовчої частини заняття та наприкінці основної частини активно застосовують загально-підготовчі вправи зі стрибками вгору.

При порівнянні середніх значень першого та другого зрізу за тестом біг 30 метрів (рис. 3.) встановлено, що легкоатлети, також значно покращили результати протягом експерименту.

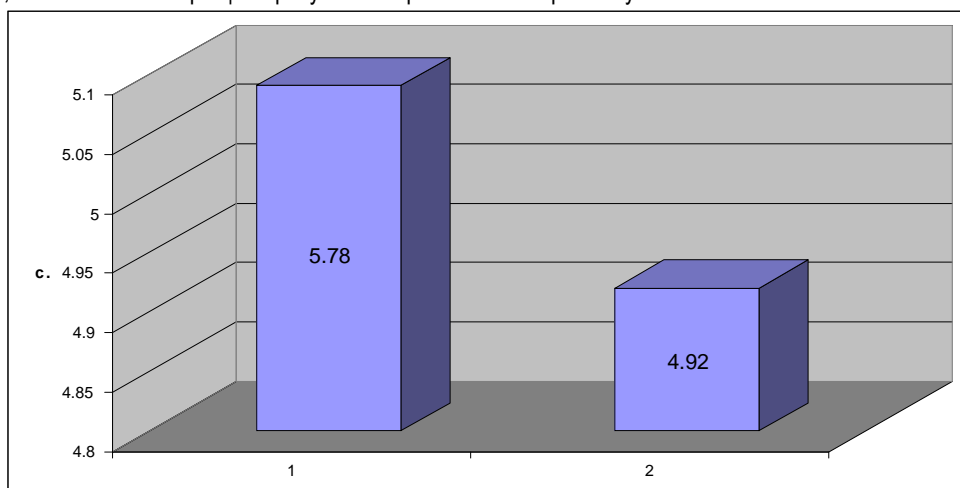


Рис. 3. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за тестом біг 30 метрів

Подібна до результатів першого тесту тенденція спостерігається і при порівнянні показників тесту біг на 30 метрів. Так на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 5,78 секунд, після використання методики результат на нашу думку, це обумовлюється тим, що досягти навіть незначних зрушень в бігу на короткі дистанції є доволі складним завданням.

Нарешті результати порівняння між винахідним та кінцевим рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей за тестом кидок набивного м'яча на дальність представлений на рисунку 4.

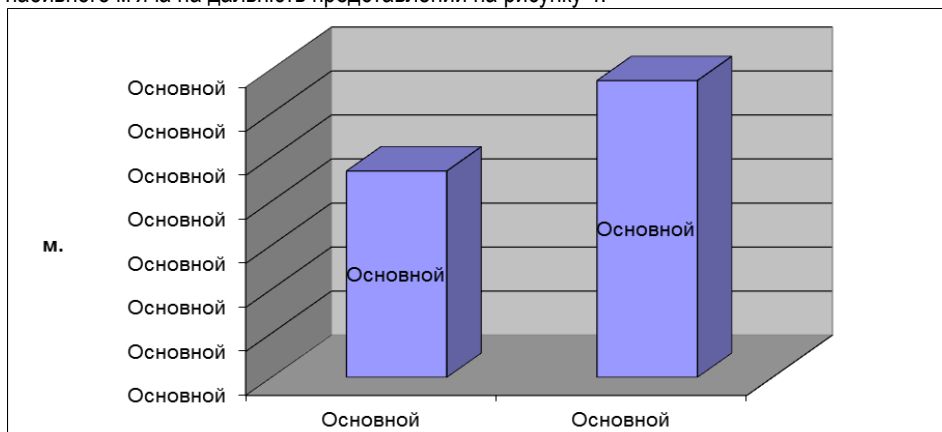


Рис. 4. Зміни показників швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за тестом кидок набивного м'яча двома руками стоячи покращилось до 4,92 секунди. В цілому зміни результату становили 0,86 секунди, що не можна вважати значним, однак,

Порівняльний аналіз за даним тестом також переконливо довів, що результати протягом експерименту значно підвищились. Так на початку експерименту середній показник в групі легкоатлетів становив 23,71 метри, та по його завершенню він дорівнював 33,44 метри.

При співставленні результатів першого та другого тестування ми визначили рівень приросту показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів.

З метою вивчення ефективності запропонованої методики нами підраховувалися темпи приросту показників швидкісно-силових здібностей за час експерименту, за формулою:

$$T_{np} = \frac{(V_2 - V_1) \times 100}{(V_1 + V_2) \times 0,5}, \%$$

T_{np} - темпи приросту;

V_1 - вихідний результат;

V_2 - кінцевий результат;

100 і 0,5 – константні величини.

Показники приросту середніх значень (у відсотках) протягом експерименту наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Приріст швидкісно-силових здібностей легкоатлетів протягом експерименту, %

Тести			
Стрибок з місця, м.	Стрибок вгору з місця, см.	Біг 30 м, с.	Кидок набивного м'яча двома руками із-за голови стоячи м.
2.9	13.9	17,5	41

Аналізуючи не лише абсолютні показники приросту, а порівнюючи темпи приросту відмітимо, що найбільший темп приросту 41% спостерігався за показниками тесту кидок набивного м'яча двома руками із-за голови стоячи, дещо менший відсоток приросту результатів за тестом біг на 30 метрів – 17,5 % та стрибок вгору з місця – 13,9 %. Найменший темп приросту відмічений показниках рівня розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок за тестом стрибок у довжину з місця – 2,9 %.

Як видно з отриманих результатів, за два місяця використання в тренувальному процесі допоміжного обладнання в швидкісно-силовій підготовці в групі легкоатлетів відбулись певні зрушення, які дозволили спортсменам більш вдало прогресувати в інших видах підготовки легкоатлетів. Таким чином нами встановлено, що впроваджена нами методика використання допоміжного обладнання для розвитку швидкісно-силових здібностей дала позитивні результати і є ефективною в використанні.

Висновки. Протягом експерименту була підготовлена та впроваджена в тренувальний процес легкоатлетів методика підвищення швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів за допомогою допоміжного обладнання. Серед значного різноманіття допоміжного обладнання ми використовували найбільш просте та доступне в використанні: гумові стрічки, різноманітні сходи та різнонавантажувальні обтяження.

Експериментально встановлено, що найбільш високо зросли результати за тестом кидок набивного м'яча двома руками із-за голови на дальність стоячи на 41% дещо менше показники тесту біг на 30 м змінився на 17,5% та стрибок вгору з місця на 13,9 %. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту стрибок у довжину з місця – 2,9%. Отримані результати підтверджують ефективність використання допоміжного обладнання в тренувальному процесі легкоатлетів.

Перспективи подальших досліджень. Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових методичних підходів щодо розвитку інших провідних рухових здібностей легкоатлетів, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

Література

1. Артюшенко О.Ф. (2000). Легка атлетика. БРАМА-ІСУЕП. 316 с. Черкаси.
2. Волков Л.В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская литература. 295 с. Киев.
3. Гузар В.М., Шалар О.Г., Пушкіна Л.І. (2015) «Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 129. Т.ІV. С. 48-51. Чернігів.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. (2005). Легкая атлетика. Академия. 464 с. Москва.
5. Платонов, В. (2019). Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, Litres, 656 с.: ил.
6. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Бойченко А.В. (2020). Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13-14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ. Спортивні ігри. 3(17), 125, 91-102.
7. Шалар О.Г., Кедровський Б.Г., Кувардіна Г.В. (2014) Вплив вольових якостей на спортивну діяльність стрибунів у висоту. Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах. С. 283-289. Донецьк
8. Шалар О.Г., Стрикаленко Е.А. (2008) Методические аспекты развития мышечной массы старшеклассников. Культура физическая и здоровье. 2 (16), 53-58

9. Шалар О.Г., Сочинський А.Я. (2012) Програма секційної роботи із загальної фізичної підготовки. Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал. 6(42), 32-39
10. Шалар О.Г., Сочинський А.Я. (2013) Програма секційної (гурткової) роботи з легкої атлетики. Фізичне виховання в школах України. 9(57), 28-37
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. 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
14. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Homenko, V., & Bazyl'yev, S. (2020a). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. Journal of Physical Education and Sport, 20(6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>

References

1. Artiushenko, O.F. (2000). Lehka atletyka [Athletics]. Cherkasy : GATE-ISUEP. [in Ukrainian]
2. Volkov, L.V. (2002). Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methodology of children's and youth sports]. Kiev : Olympic literature. [in Russian]
3. Huzar, V.M., Shalar, O.H. & Pushkina L.I. (2015). Osoblyvosti emotsiino-volovoi sfery lehkoatletiv-bihuniv [Features of the emotional and volitional sphere of athletes-runners]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko, 129, 48-51. [in Ukrainian]
4. Zhilkin, A.I., Kuzmin, V.S. & Sidorchuk E.V. (2005). Legkaya atletika [Athletics]. Moscow : Academy. [in Russian]
5. Platonov, V. (2019). Dvigatelnyye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov [Motor qualities and physical fitness of athletes]. Moscow : Sport. [in Russian]
6. Strykalenko, Ye.A., Shalar, O.H., Huzar, V.M. & Boichenko A.V. (2020). Efektyvnist eksperymentalnoi prohramy shvydkisno-sylovoi pidhotovky futbolistiv 13-14 rokov iz vykorystanniam blokiv spetsialno pidibranykh vprav [The effectiveness of the experimental program of speed and strength training of football players aged 13-14 with the use of blocks of specially selected exercises]. Sportyvni ihry – Sports games, 3(17), 125, 91-102. doi: 10.15391/si.2020-3.09. [in Ukrainian]
7. Shalar, O.H., Kedrovskiy, B.H. & Kuvardina H.V. (2014). Vplyv volovykh yakosteï na sportyvnu diialnist s trybuniv u vysotu [Influence of strong-willed qualities on sports activity of high jumpers]. Aktualni pytannia osvity, sportu ta zdorovia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh – Topical issues of education, sports and health in higher education institutions. 283-289. [in Ukrainian]
8. Shalar, O.G. & Strikalenko, E.A. (2008). Metodicheskiye aspekty razvitiya myshechnoy massy starsheklassnikov [Methodological aspects of the development of muscle mass in high school students]. Kultura fizicheskaya i zdorovye – Physical culture and health, 2 (16), 53-58. [in Ukrainian]
9. Shalar, O.H. & Sochynskiy A.Ia. (2012). Prohrama sektsiinoi roboty iz zahalnoi fizychnoi pidhotovky [Sectional robotics program from extraordinary physical training]. Fizychnye vykhovannia v shkolakh Ukrainy: naukovo-metodychnyi zhurnal – Physics vikhovannia in Ukrainian schools: a scientific-methodical journal, 6(42), 32-39. [in Ukrainian]
10. Shalar, O.H. & Sochynskiy A.Ia. (2013). Prohrama sektsiinoi (hurtkovoï) roboty z lehkoï atletyky [Track and field robots program for track and field athletics]. Fizychnye vykhovannia v shkolakh Ukrainy – Physical education in schools of Ukraine, 9(57), 28-37. [in Ukrainian]
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 [in English]
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 [in English]
13. 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 [in English]
14. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Homenko, V. & Bazyl'yev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. Journal of Physical Education and Sport, 20(6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474> [in English].



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).