

Дейнеко А.Х.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Луценко Л.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Петров Д.О.

старший викладач

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБАГАЧЕННЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

У статті проаналізовано й узагальнено питання збагачення рухового досвіду юних спортсменів у контексті використання засобів основної гімнастики. Показано, що у зв'язку із постійним внутрішнім розвитком гімнастика є потужним та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості різноманітних фізичних вправ. Висвітлено, що основна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку та виникла як продовження шведського (загально-розвивального) напрямку у розвитку гімнастики, а її засновником вважається датчанин Нільс Бук. Зазначено, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму спортсменів, на оволодіння загальними основами рухів (формування школи рухів), на виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях діяльності людини. Підсумовано, що чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє юний спортсмен, тим легше і швидше він є придатним до вивчення нових рухових дій.

Ключові слова: основна гімнастика, юні спортсмени, засоби, фізичні вправи, рухові дії.

Deineko Alfiia, Lutsenko Larysa, Petrov Dmitry. Basic gymnastics as an effective means of enriching the motor experience of young athletes. *The article analyzes and summarizes the issue of enriching the motor experience of young athletes in the context of basic gymnastics usage. It is shown that due to the constant internal development, gymnastics is a powerful and universal means of influencing human motor activity through a large number of different physical exercises. It is highlighted that basic gymnastics has passed a difficult path of historical development and arose as a continuation of the Swedish (general development) direction in the development of gymnastics, and its founder is considered to be the Dane Nils Buk. It is noted that basic gymnastics is aimed at the comprehensive development and strengthening of the human body, its mastery of the general principles of movement (formation of a school of movements), the education of physical, moral and volitional qualities necessary in all areas of human activities. The traditional means are the following groups of exercises: marching - joint actions in the order that promote the education of organization and discipline, accustom to joint organized actions, form the correct posture, make it more fit, agile, slender; applied - walking, running, simple jumps, throwing, climbing, carrying loads, balance exercises; general*

developmental, allowing a person to master such motor skills that he can use to build motor actions of any complexity; free - combinations of different gymnastic exercises in combination with elements of acrobatics and choreography; the simplest acrobatic - combining acrobatic jumps and balancing exercises, including static positions, as well as basic rhythmic gymnastics exercises, exercises in hanging and projectile stops, dance movements, games and relay races. It has been established that the more various motor skills a young athlete has, the easier and faster it is possible to teach him new motor actions.

Key words: basic gymnastics, young athletes, tools, exercise, motor actions.

Постановка проблеми. На сучасному етапі гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, направлених на всесторонній фізичний розвиток людини. На думку сучасних вчених [1; 2; 3; 10] збагачення рухового досвіду тих, хто займаються можливо за рахунок використання різноманітних гімнастичних вправ, які є засобами основної гімнастики. Однак, в спеціальній науковій літературі недостатньо повно розкрито питання можливостей її застосування щодо покращення рухових навичок юних спортсменів. Тому, виникає необхідність пошуку сучасних методик використання засобів основної гімнастики, які зможуть зберегти її головні переваги – різноманіття вправ, різносторонність і гармонійність впливу на формування фізичних якостей тих, хто займаються. У зв'язку з цим, застосування засобів основної гімнастики для збагачення рухового досвіду юних спортсменів, є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Гімнастика – одна з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини. Гімнастика постійно розвивається і є найбагатшим та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості різноманітних фізичних вправ [3; 5; 7; 9]. Питання щодо гімнастики висвітлюються в роботах багатьох науковців. Зокрема, автори Ю. Гавердовський [2], В. Смоленський [8], М. Журавін, О. Загрядська, Н. Казакевич [3], В. Баршай, В. Курись, І. Павлова [1], розглядають основи техніки і навчання гімнастичним вправам, попередження травматизму при вивченні гімнастичних вправ, основні засоби гімнастики та форми організації занять. У роботах О. Худолія [10], А. Дейнеко, М. Марченкова, І. Красової [4-7], висвітлюють питання щодо характеристики видів гімнастики, розкривають сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання. Характеризують стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи; програми навчання прикладним вправам, комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, з предметами та в русі, розкривають процес навчання руховим діям та технологію навчання гімнастичним вправам тощо.

Формулювання мети і завдань досліджень. Мета – збагачення рухового досвіду юних спортсменів у контексті використання засобів основної гімнастики. Завданнями дослідження є: аналіз науково-методичної літератури щодо використання вправ основної гімнастики як основи рухової діяльності та їх характеристика. Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Виклад основного матеріалу дослідження. Гімнастика – від грецької «треную» – одна з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини [1; 3; 5; 14]. На сучасному етапі гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, направлених на всесторонній фізичний розвиток людини. Вона посідає важливе місце у програмах фізичного виховання, які реалізуються в системі навчальних закладів та в методичних рекомендаціях щодо їх використання, а також в практичній роботі вчителів фізичної культури [5; 7]. Різноманітність гімнастичних вправ, відповідно до її специфічної спрямованості, об'єднана в самостійні види гімнастики: освітньо-розвивальні, оздоровчі та спортивні (табл. 1.).

Таблиця 1

Класифікація видів гімнастики О.М. Худолій (2008)

освітньо-розвивальні	спортивні види	оздоровчі види
базові:	масові:	гігієнічні:
основна гімнастика	спортивна гімнастика	ранкова гімнастика
жіноча гімнастика	акробатика	професійна гімнастика
атлетична гімнастика	художня гімнастика	ритмічна гімнастика
шейпінг	спортивна аеробіка	гімнастика для профілактики зорового стомлення
хатха-йога		
стретчинг		
	спеціалізовані:	
прикладні:	спортивна гімнастика	лікувальна гімнастика
професійно-прикладна	художня гімнастика	коригуюча
спортивно-прикладна	стрибки на батуті	реабілітаційна
військово-прикладна	спортивна аеробіка	функціональна

Аналіз матеріалів таблиці свідчить, що «Основна гімнастика» належить до освітньо-розвивального виду гімнастики. Основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у навчальних закладах освіти. Вивчення спеціальної літератури [1; 3; 7; 9] показує, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму людини, на оволодіння нею загальними основами рухів (формування школи рухів), на виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях діяльності.

«Основна гімнастика» виникла як продовження шведського (загальноорозвивального) напрямку у розвитку гімнастики. Її засновником був датчанин Нільс Бук, який вважав, що «...она создана для здоровых, но не ловких деревенских парней, с тем чтобы они стали ловкими и подвижными...». Свою гімнастику Н. Бук назвав «основною», оскільки він вважав, що вона покращує людську тілесність. Усі вправи, які використовувались ним в системі основної гімнастики, підрозділялись на дев'ять груп: порядкові вправи, вправи для розвитку ніг, вправи для рук, вправи для розвитку м'язів шії, вправи для бокових м'язів тулуба, вправи для пресу, вправи для спини, ходьба, біг, стрибки та вправи для розвитку спритності. Основна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку. Серед найвідоміших фахівців, які заклали методичні основи гімнастичного напрямку в розвитку фізичного виховання, можна назвати Г. Фіта (1763–1836) та І.Х. Гутс-Мутса (1759–1836), які розробили техніку виконання гімнастичних вправ; А. Шпісса (1810–1853), який сформував основні методичні принципи проведення гімнастичних уроків; Ф. Амороса (1770–1848), що створив цілу систему гімнастичних вправ військово-прикладного характеру [7; 9]. На даний час вважається, що основна гімнастика представляє собою систему фізичних вправ, які покладені в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих спеціальних навчальних закладів [3; 9; 12].

Необхідно відмітити, що основна гімнастика – загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє вибрати вправи, доступні різним віковим категоріям. До засобів основної гімнастики відносяться будь-які фізичні вправи, здатні ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики [3; 9; 10]. Важливо також зазначити, що основна гімнастика – ефективний засіб збагачення рухового досвіду спортсменів. Чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє юний спортсмен, тим легше і швидше можна навчити його новим руховим діям. Розучування різних рухів не тільки розвиває здатність запам'ятовувати і осмислювати рухи, а й позитивно впливає на психічний стан тих, хто займаються фізичними вправами. Ці вправи успішно вирішують завдання формування правильної постави, прикладної підготовки, вивчення основ техніки рухів і розвитку фізичних якостей. Слід також зазначити, що основна гімнастика – найпоширеніший і загальнодоступний вид гімнастики, для якої характерне точне, дозоване навантаження, що визначається характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і числом рухів, особливостями вихідних положень. Вона має в своєму арсеналі засоби, що дозволяють поступово підвищувати складність рухових дій [6; 13].

Традиційними засобами основної гімнастики є наступні групи вправ: стройові (повороти на місці і в русі, шиккування, перешикування, розмикання і змикання); прикладні (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи в рівновазі); загальні (без предметів, з предметами, в парах і т.д.); вільні, найпростіші акробатичні (перекати, перекиди, стійки, перевороти в сторону) і елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом у опори і без опори), вправи у висах і упорах на снарядах, танцювальні рухи, а також ігри та естафети [3; 4; 5; 7; 9]. Для більш цілеспрямованого впливу вправ у заняттях застосовується різноманітне гімнастичне обладнання (лави, гімнастичні стінки, жердини, канати тощо) і предмети (набивні м'ячі, гантели, палиці, скакалки, фітболи, тощо) [11]. Тренувальні заняття з використанням вправ основної гімнастики характеризуються раціональним фізичним навантаженням. Вони проводяться так, щоб юні спортсмени вчилися правильно оцінювати свої сили і можливості, пізнавали основні закономірності рухової діяльності і розуміли значення вмінь і навичок, що набуваються. На тренувальних заняттях засобами основної гімнастики формуються і удосконалюються життєво необхідні рухові навички ходьби, бігу, рівноваги, метання, лазіння, подолання різних перешкод і т.д., які вчать спортсменів точно оцінювати рухи за різними параметрами, вміло координувати і запам'ятовувати їх.

Висновки. Таким чином, основна гімнастика – найпоширеніший і загальнодоступний вид гімнастики, для якої характерно точне, дозоване навантаження, що визначається характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і числом рухів, особливостями вихідних положень. Вона має в своєму арсеналі засоби, що дозволяють поступово підвищувати складність рухових дій. Це дає можливість навчити юних спортсменів необмеженому числу рухових дій не виходячи за рамки навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть присвячені складанню технології покращення рухових навичок юних спортсменів з використанням засобів основної гімнастики.

Література

1. Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. В. Гимнастика. Ростов-на-Дону, 2009. 296 с.
2. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : Москва, 2014. Т. 1. 368 с.
3. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. Москва: Академия, 2002. 448 с.
4. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Теоретико - методичні основи викладання гімнастики. Навчальний посібник. Харків : ХГАФК. 2020, 170 с.
5. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Основна гімнастика – базовий компонент складової шкільної програми з предмету «фізична культура» *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнародною участю, (м. Харків, 22 травня 2020 р.). Харків, 2020. С.71-77.
6. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика): навчальний посібник з дисципліни. Харків. ХГАФК. 2018. 212 с.
7. Дейнеко А.Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2016. 257с.
8. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Киев, 1999. 448с.
9. Сутула В. О., Дейнеко А.Х. Основна гімнастика в школі (5-6 класи): навч.-метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2015. 108 с.
10. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. Харків, 2008. Т. 1. 408 с.
11. Черняков В.В., Желізняк М.М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни):

навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернівці: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

12. Effects of physical activity on children's growth. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre. *Jornal de Pediatria*, 2019. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003>. (in English).

13. Influence of gymnastics training on the development of postural control. Claudia Garciaa, José Angelo Bare, André Rocha Viana, Ana Maria, Forti Barela. *Neuroscience Letters*, 2011, Pages 29-32. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2011.01.047>. (in English).

14. Science of Gymnastics Journal Faculty of Sport, Department of Gymnastics. Ljubljana, Slovenia. 2018. URL : <http://www.scienceofgymnastics.com>. (in English).

Reference

1. Barshaj V. M., Kurys' V. N., Pavlov I. V. (2009) *Gimnastika*. Rostov-na-Donu. 296. [in Russian].
2. Gaverdovskij Ju. K. (2014) *Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki: uchebnik v 2-h tomah*. Moskva. T. 1. 368. [in Russian].
3. Zhuravin M. L., Zagrijadskaja O. V., Kazakevich N. V. *Gimnastika : ucheb. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zaved.* Moskva, 2002. 448. [in Russian].
4. Dejneko A.H., Krasova I.V., Marchenkov M.K. (2020) *Teoretiko - metodichni osnovi vkladannya gimnastiki*. Navchal'nij posibnik. Harkiv. 170. [in Ukrainian].
5. Dejneko A.H., Krasova I.V., Marchenkov M.K. (2020) *Osnovna gimnastika – bazovij komponent skladovoi shkil'noi programi z predmetu «fizichna kul'tura» Aktual'ni problemi fizichnogo vihovannya riznih verstv naseleennyja : materialy Vseukraïns'koï nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnarodnoyu uchastyu*. Harkiv. 71-77. [in Ukrainian].
6. Dejneko A.H., Marchenkov M.K., Krasova I.V. (2018) *Teoriya ta metodika obranogo vidu sportu (sportivna gimnastika): navchal'nij posibnik z disciplini*. Harkiv. 212. [in Ukrainian].
7. Dejneko A.H. (2016) *Formuvannya kul'turi ruhovoi diyal'nosti v uchniv p'yatih ta shostih klasiv zasobami osnovnoi gimnastiki : dis. ... kand.. nauk z fiz. vih.. ta sportu*. L'viv. 257. [in Ukrainian].
8. Smolevskij V. M., Gaverdovskij Ju.K. (1999) *Sportivnaja gimnastika*. Kiev. 448. [in Russian].
9. Sutula V. O., Dejneko A.H. (2015) *Osnovna gimnastika v shkoli (5-6 klasi): navch.-metod. posib*. Harkiv. 108. [in Ukrainian].
10. Hudolij O. M. (2008). *Osnovi metodiki vkladannya gimnastiki: navch. posib*. Harkiv. T. 1. 408. [in Ukrainian].
11. Chernyakov V.V., Zheliznij M.M. (2017) *Gimnastika ta metodika ii vkladannya : navchal'nij posibnik dlya studentiv fakul'tetiv fizichnogo vihovannya*. Chernigiv. 264. [in Ukrainian].
12. Effects of physical activity on children's growth. (2019) *Jornal de Pediatria*. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003>. (in English).
13. Claudia Garciaa, José Angelo Bare, André Rocha Viana, Ana Maria, Forti Barela. (2011) Influence of gymnastics training on the development of postural control. *Neuroscience Letters*, 29-32. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2011.01.047>. (in English).
14. Science of Gymnastics Journal Faculty of Sport, Department of Gymnastics. (2018) Ljubljana, Slovenia. URL : <http://www.scienceofgymnastics.com>. (in English).

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 4 (134) 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 видань України за галузями науки:

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

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

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

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 4 (134) 21. – с.126

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; (<i>гол.Ред. ради</i>);
Бондар В. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
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;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, 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

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 4 (134) 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 4 (134) 21. – s. 126

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);
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- 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;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 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 4 (134) 2021

1.	Абрамов С. А., Томашевський Д. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
2.	Асаулюк І. О., Буй І. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІАТЛОНІСТІВ.....	9
3.	Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	13
4.	Володченко О. А., Худякокова В. Б., Володченко Ю. О. ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗМІНИ ВПРАВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ З ОБТЯЖЕННЯМИ.....	16
5.	Глухов І. Г. БАЗОВІ МЕТОДИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	19
6.	Годлевський П. М., Саратовський О. В., Спринь О. Б. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ФАХІВЦІВ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	25
7.	Голубєва В. А., Гришко Л. Г., Завадська Н. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	30
8.	Гончар В. В., Черезов Ю. О., Рябченко В. Г., Донець І. О. ВИКЛАДЕННЯ АТЛЕТИЗМУ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	33
9.	Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Смірнов К. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ ЗВО, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	36
10.	Дейнеко А. Х., Луценко Л. С., Петров Д. О. ОСНОВНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБАГАЧЕННЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	39
11.	Єракова Л. А., Мацак А. І., Пальнікова М. ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ІЗ НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА.....	42
12.	Єрьоменко Е. А., Дорошенко М. М. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У МЕТОДИЦІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ УЧНІВСЬКОГО І СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ.....	45
13.	Ільницька Г. С., Семашко С. А., Кривенцова О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	55
14.	Ільницький С. В., Коверя В. М., Лисенко В. В. ЗАСТОСУВАННЯ РЕВЕРСНОГО БІГУ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ТА У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	61
15.	Карпінський Р. О., Безпалий С. М., Бикова Г. В., Козенко С. М., Лисик Р. В., Штома В. Д., Лимаренко Н. П., Гончаренко В. І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНДИРІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	66
16.	Коваленко С. Л., Сергієнко В. М. ВІЗУАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ВЕСЛУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-БАЙДАРЧНИКІВ 15–16 РОКІВ.....	69
17.	Козлова Т. Г., Бойко Г. Л. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	73
18.	Короп М. Ю., Гайдай С. І., Дембіцька О. О., Хансаліс Г. Л. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	76
19.	Лаврентьєв О. М., Чаплигін В. П., Буток О. В., Васьківська Т. В. РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ СКЛАДНИХ МАРШРУТІВ.....	80
20.	Ляшенко Валентина, Зубко Валентина ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	84
21.	Омельчук О. В. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ВИВЧЕННЯ МЕДИЧНОЇ ГЕНЕТИКИ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.....	87
22.	Павлюк І. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФУТЗАЛУ В УКРАЇНІ.....	90
23.	Рубан Л., Власко С., Гончаров О., Літовченко А., Півень О. ОЦІНКА БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У АРМРЕСТЛЕРІВ.....	94
24.	Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	98
25.	Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Сімбірська Е. О., ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ, ЯК ОБ'ЄКТ ПРОГРАМУВАННЯ.....	101
26.	Степанюк С. І., Коваль В. Ю., Ткачук В. П., Ломака Ж. М., Грабовський Ю. А., Харченко-Баранецька Л. Л. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК....	106
27.	Терещенко В. І., Штанько Л. О., Лівак П. Є. ВИЗНАЧЕННЯ ТИПІВ РЕАКЦІЇ ТА ОЦІНКА ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ УГІ НА ПРОВЕДЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НАВАНТАЖУВАЛЬНОЇ ПРОБИ ЛІТУНОВА.....	109
28.	Khimich I., Parahonko V. FEATURES OF CONSTRUCTION OF RATIONAL MODES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT'S YOUTH IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	113
29.	Череповська О. А. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	116
30.	Чиченьова О. М. ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЦЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ДЕРЖАВИ ПЕРЕД МАЙБУТНІМ КРАЇНИ.....	120