

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць
IV Всеукраїнської інтернет - конференції
«COLOR OF SCIENCE»

29 січня 2021 року

ВИПУСК 4

Вінниця - 2021

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко – Вінниця, 2021. – 444 с.

Редакційна колегія:

- Дяченко А. А. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Асаулюк І. О. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Бекас О. О. – кандидат біологічних наук, доцент;
Дмитренко С. М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Ковальчук А. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Хуртенко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент;
Яковлів В. Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів - учасників IV Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»: «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

*Надані матеріали представлені в авторській редакції.
Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.*

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. Проблеми та перспективи фізичного виховання різних груп населення. Фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні.....	10
<i>Аліпова Т. С. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</i>	<i>10</i>
<i>Антипенко А. В. ФОРМУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ).....</i>	<i>13</i>
<i>Болотіна А. С. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</i>	<i>17</i>
<i>Бузовська А. В., Борисюк О. В. ЗМІСТ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНИХ КРАЇН.....</i>	<i>20</i>
<i>Возна Я.О., Ваколюк А.М. ВИХОВНИЙ АСПЕКТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ АКТИВНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ).....</i>	<i>24</i>
<i>Гаврилюк А. П., Каламарчук Н. О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ РУХАНКИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ.....</i>	<i>27</i>
<i>Демченко В. С. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАРАТЕ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</i>	<i>31</i>
<i>Денищизь В. В., Кривко Н. В. ФІЗКУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПРЕВЕНЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ФОРМУВАННЯ В НИХ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК</i>	<i>35</i>
<i>Дідик Т. М., Межвинський А. С. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ АТЛЕТИЗМУ.....</i>	<i>38</i>
<i>Долженко Л. П., Коломійчук А. О. РУХОВА АКТИВНІСТЬ В РЕЖИМІ ШКІЛЬНОГО ДНЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</i>	<i>44</i>
<i>Дюжева Є. В., Латішев М. В. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>48</i>
<i>Єременко Н. П. ПАНДЕМІЯ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЇЇ РОЛЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННОСТІ.....</i>	<i>51</i>
<i>Заліпа П. І. РОЛЬ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....</i>	<i>55</i>
<i>Коваленко В. О. ФАКТОРИ РИЗИКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....</i>	<i>59</i>
<i>Ковтун А. О. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</i>	<i>62</i>
<i>Коленченко А. М., Чупир К. І. ФІТНЕС-АЕРОБІКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</i>	<i>66</i>
<i>Колосівська Т. Г. КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЖІНОК 35-40 РОКІВ.....</i>	<i>70</i>

<i>Кравченко О. І.</i> ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ.....	73
<i>Лобасенко А. О., Кириченко В. М.</i> ПОБУДОВА ПЕРСОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	77
<i>Лукашук М. В., Ціпан Т. С.</i> ОЗДОРОВЧО-РУХОВІ ІГРИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ КОЛЕКТИВІЗМУ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	82
<i>Мамонтова О. Л., Совко Н. М.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	86
<i>Мірошніченко В. М., Жуковський Л. Г.</i> СПОРТИВНІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	89
<i>Мищак О. І.</i> ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ТУРИСТСЬКОГО РУХУ...	93
<i>Назаренко І. І.</i> САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	97
<i>Ніколайчук Т. О.</i> СПІВПРАЦЯ УСТАНОВ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ ТА ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ.....	100
<i>Осаволук Т. В., Брезденюк О. Ю.</i> МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	104
<i>Павлюк І. С.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ.....	108
<i>Піддубна О. П.</i> СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ТА ФЕСТИВАЛІ ЯК ЗАСОБИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗВО.....	112
<i>Постемська Л. С., Оліщук В. А.</i> ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	115
<i>Прокопова Л. І.</i> SWOT-АНАЛІЗ, ЯК МЕТОД ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ «МАХІМА».....	118
<i>Ріпак М. О., Ріпак І. М.</i> ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД.....	122
<i>Севостьянова К. В., Мацухова Є. Є.</i> ПЛАТЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК.....	126
<i>Сімінченко Д. В., Бугайова А. М.</i> БАСКЕТБОЛ, ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	129
<i>Тарасюк К. А., Ціпан Т. С.</i> ПРИНЦИПИ АКТИВІЗАЦІЇ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	132
<i>Темченко В. О., Акінін Л. А.</i> ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА СПОРТОМ ПРИ ФАКУЛЬТАТИВНІЙ ФОРМІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ.....	136
<i>Тимченко Г. М., Менкус Б. Б.</i> СТАВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.....	140

Томас Ю. О. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В РАЙОННИХ ЦЕНТРАХ УКРАЇНИ.....	144
Фоменко О. В., Фоменко В. Х. РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОРКАУТУ В ЗВО.....	147
Хоронжєвський Л. Є., Хоронжєвський Н. Л. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ.....	151
Христова Т. Є., Долгих А. С. СУЧАСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З БАСКЕТБОЛУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	155
Христова Т. Є., Сарана С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	159
Христова Т. Є., Фицук В. А. ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА.....	163
Хуртенко О. В., Пацан В. М. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ 35-40 РОКІВ.....	167
Хуртенко О. В., Рябокiнь О. С. УШУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	171
Чехівська Ю. С., Пуздимiр М. І. ДЖОГІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	173
Чуйко Ю. А., Герасимихин В. П. ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	176
Щепотiна Н. Ю., Романюк О. В. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ.....	180
РОЗДІЛ 2. Удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації.....	183
Азієв Е., Соколова О. В. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	183
Арабаджи А. Ю., Арабаджи Т. Д. ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	186
Белоус М.А., Соколова О. В. ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК.....	189
Дідик Т. М., Шпатківська М. М. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ПАРАЛІМПІЙЦІВ З УРАЖЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ОСНОВІ ДАНИХ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ.....	193
Дрюков О. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ У ФЕХТУВАННІ.....	199
Дяченко А. А., Антонюк А. Е. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	203
Задорожна О. Р., Пітин М. П. ТАКТИКА УЧАСТІ ПРОВІДНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ СВІТУ У ЗМАГАННЯХ УПРОДОВЖ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ 2012-2016 РР.	206

<i>Коваленко В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ TRX В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ.....	210
<i>Ковальчук А. А., Кірілов Д. І.</i> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	213
<i>Кульчицька І. А., Чорний І. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	215
<i>Латишев М. В., Тропін Ю. М.</i> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....	219
<i>Лісенчук Г. А., Ван Лейбо</i> ПРОГРАМА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ.....	222
<i>Макаров О. М., Тодощенко Р. П.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	225
<i>Матузна Н. А., Шаповалова В. О.</i> ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНОГО МЕТОДА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗВО...	228
<i>Мустяца С. Є.</i> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ - ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	233
<i>Петренко Г. В., Дятлова К. Д.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКОРОЧЕНОГО УДАРУ В ТЕНІСІ.....	237
<i>Прокопенко А. О., Константиновська Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ.....	239
<i>Рогаль І.В., Васькевич С.С.</i> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ.....	242
<i>Стахов Є. Є., Чорний В. В.</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ У ЮНИХ БОКСЕРІВ.....	244
<i>Уварова Н. В., Ботнар Б. Г.</i> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ШВИДКІСНОГО ЛАЗІННЯ У ЧОЛОВІКІВ, ЛІДЕРІВ СВІТОВИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ.....	246
<i>Фастовець О. О.</i> ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ.....	249
<i>Хуртенко О. В., Вольський Т. В.</i> СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	251
<i>Хуртенко О.В., Зелений Ю. М.</i> ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БРЕЙК-ДАНСОМ.	255
<i>Хуртенко О. В., Кісарчук Б. В.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	258
<i>Шевченко О. В., Журба А. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	260
<i>Шеховцова К.В., Тищенко В.О.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	264

<i>Щепотіна Н. Ю., Зіняк Б. І.</i> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ.....	267
<i>Яковлів В. Л., Сало В. Н.</i> МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЮНИХ АКРОБАТІВ-СТРИБУНІВ.....	270
РОЗДІЛ 3. Медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту, фізична реабілітація.....	274
<i>Бекас О. О., Романовський А. О.</i> ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	274
<i>Герейло В. А.</i> ПРОБА РУФ'Є ЯК МЕТОД ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ.....	278
<i>Горошко В. І., Гордієнко О. В.</i> РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЕГЕНЕВИХ УШКОДЖЕНЬ У ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ КОРОНОВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ COVID-19.....	280
<i>Гусак В. В., Купець С.І.</i> ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ГІДРОКІНЕЗІОТЕРАПІЇ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ХРЕБТА.....	285
<i>Гусак В. В., Мельник Б. Д.</i> ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	288
<i>Давидовська С. Б., Вовканич Л. С.</i> ОСОБЛИВОСТІ АКСЕЛЕРОГРАМИ СКОРОЧЕННЯ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ... ..	291
<i>Десятник І. В.</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ІНФАРКТ МІОКАРДА СПРИЧИНЕНИЙ COVID-19.	295
<i>Довгий Ю. І.</i> ІМПЕДАНСОМЕТРІЯ ЯК МЕТОД КОНТРОЛЮ ЗА КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТІВ.....	299
<i>Захаренко А. В.</i> МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	302
<i>Льїн В. М., Філіппов М. М.</i> ВПЛИВ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА ПРОЯВИ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ЛИЖНИКІВ.....	306
<i>Ковальчук А. А., Островський В. М.</i> ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	311
<i>Козік Н. М., Макогончук І. О.</i> ПРАКТИКА ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ШИЙНОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ ІЗ КОРІНЦЕВИМ СИНДРОМОМ.....	314
<i>Корзун В. М.</i> ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ.....	318
<i>Ляшенко В. М., Розпутній О. П.</i> ОЦІНКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ВАГИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	322
<i>Онищук В. Є., Романовський А. О.</i> ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПОКАЗНИКИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ШКОЛЯРІВ, ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ В ПЕРІОД РЕКОНВАЛЕСЦЕНЦІЇ.....	325
<i>Сальникова С. В. , Головкіна В. В.</i> МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ.....	330

<i>Сулима А. С., Гушевата Ю. В.</i> КІНЕЗОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ.....	333
<i>Сулима А. С., Чураков А. В.</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ІЗ РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ.....	336
<i>Явтушенко П. В., Горошко В. І.</i> ТРАВМИ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	340
РОЗДІЛ 4. Психолого-педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі.....	343
<i>Білецька Т. В.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	343
<i>Діберт А. П., Бажан М.В.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS) У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	347
<i>Жижко О. А., Балахадзе Л. А.</i> СОЦІАЛЬНО-КРИТИЧНИЙ КУРКУЛЯРНІЙ НАПРЯМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ У МЕКСИЦІ.....	351
<i>Козяр І. О., Кедь Т. В.</i> ЗНАЧИМІСТЬ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	355
<i>Корж Є.М., Зубко В.В.</i> ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ.....	358
<i>Лопатюк О. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІЛОТІВ.....	360
<i>Непша О. В., Проценко А. А.</i> ІНФОРМАТИЗАЦІЯ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ПІДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНИХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	363
<i>Романова К.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ.....	366
<i>Христова Т.Є., Краснопольський Ю.Ю.</i> ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	371
<i>Черкашина Л. П., Табінська С. О.</i> ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	375
<i>Koryahin V., Blavt O.</i> PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF TEST CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH CHRONIC HEALTH CONDITIONS...	379
РОЗДІЛ 5. Формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту.....	383
<i>Гейдел А. М.</i> ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНОЛОГІЇ QR-КОДУВАННЯ.....	383
<i>Зайцева О. Л.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ГОТОВНОСТІ ДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ.....	387
<i>Ковальчук А. А., Заверуха П. Ю.</i> ВІЛЬНА БОРОТЬБА, ЯК ЧАСТИНА ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	391

8. Lindner R. Zur motivationalen Regulation Leistungs-orientierter Tätigkeit und zu ihrer Analyse. In: Wissenschaftliche Zeitschrift der PH Potsdam, Jahrgang 2014. Heft 4. pp. 645-652.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Корж С.М.¹, Зубко В.В.²

¹Київський університет Бориса Грінченка

²Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту
ім. Ігоря Сікорського»

Анотація. Проблема екзаменаційного стресу щороку піднімається практикуючими психологами у період здачі сесії. При цьому вони вказують на те, що іспит є психотравмуючим чинником, що ініціює механізм реактивної депресії, негативно впливає на нервову, серцевосудинну і імунну системи студентів і школярів, викликає істерики, формує стан загального нездужання, розгубленості, страху. До того ж, фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини.

Вступ. Закінчення школи та вступ до вищого навчального закладу, нові освітні процеси і екзаменаційна сесія, як правило, супроводжується значним нервово-психічним напруженням студентів, яке незмінно позначається на результатах навчання. Емоційний стан є одним з центральних ланок у ланцюжку пізнавальних процесів студентів. Вони обумовлюють сприйняття і обробку інформації, що надходить. Саме тому в навчальному процесі важливо не пропустити моменти перенапруги і намагатися активізувати резервні можливості, які допоможуть виправити ситуацію. Так само необхідно приділяти увагу на труднощі і психічні бар'єри, що виникають в навчальному процесі. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження емоційної напруженості серед студентів і допомогу адаптації їм у вищій школі.

Мета дослідження. Розглянути психоемоційний стан студентів на протязі екзаменаційної сесії.

Завдання дослідження. Визначити рівень емоційної напруженості студентів ЗВО в період екзаменаційної сесії.

Методи дослідження. Метод теоретичного аналізу, психодіагностичне дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося в два етапи. Спочатку навчального року і в період сесії. На першому етапі було проведено тестування з 32 студентами 2 курсу Київського інституту Бориса Грінченка. Для опитування застосовувалася «Методика оцінки емоційної напруженості», що дозволяє виявити вплив тривожності на успішність навчальної діяльності. Бальна оцінка результатів анкетування проводилася з використанням шкали показника тривожності, що включає три рівні. Респондентів ми поділили

за статевою ознакою. Спостереження здійснювалося за здоровими студентами, які не мають відхилень у психічному розвитку.

Тривожність є властивістю особистості, яка містить такі особистісні елементи, як занепокоєння, напруженість, відчуття страху, недовірливість, перебільшення значущості інформації, яку сприймають, очікування небезпеки. У стані тривожності відбувається сильне психоемоційне напруження, тому наявність високої тривожності є фактором ризику розвитку різних захворювань серцево-судинної, травної, нервово-психічної системи організму [2].

Дослідження на початку навчального року має важливе і вирішальне значення для розуміння емоційного здоров'я студентів. Підвищена напруженість, емоційний дискомфорт стають причиною порушення уваги, зниження працездатності, підвищення стомлюваності, порушень сну, що перешкоджає їх успішній навчальній діяльності (16% дівчат і 13% юнаків). Середні показники знаходяться на рівні комфортного стану учнів (80% дівчата), низький показник (78% юнаки) свідчить про несприятливу адаптацію студентів до умов навчання.

Зміна емоційного напруження у студентів відбувається протягом усього навчального процесу. Є піки і є падіння. Екзаменаційна сесія вимагає підготовки, потрібно готуватися за кількома предметами маючи на це короткий період часу. Ще не почався іспит а ми спостерігаємо бурхливі емоції, які безпосередньо мають відображення на стані та здоров'ї студентів. Результат дослідження в період сесії показав високий рівень тривожності (92% у дівчат і 72% у юнаків) може провокувати різні функціональні порушення невротичного характеру. Саме на цій стадії особливо важливо вжити заходів первинної профілактики, які спрямовані на попередження невротичних розладів у студентів [2].

Студенти, які отримали високі показники мають цілий ряд характерних ознак, що свідчать про високу психічну напруженість та не сформовану систему саморегуляції: неадекватна оцінка своїх можливостей і реальних успіхів у навчальній діяльності, низький самоконтроль, невпевненість у своїх силах.

На основі отриманих результатів можна запропонувати наступні рекомендації по подолання емоційної напруги: заняття фізичною культурою на свіжому повітрі; добре знімають тривогу і підвищують стійкість до стресів, а також допомагають позбавитися негативних емоцій, впоратися з повсякденним стресом, знизити агресію і нервозність силові вправи на різні м'язові групи, танцювальна та степ аеробіка. Підвищити концентрацію уваги, збільшити швидкість реакції, поліпшити координацію руху [3]. Викладачеві фізичного виховання необхідно формувати у студентів мотивацію до самостійних занять руховою активністю в період сесії.

На відміну від високої тривожності, низька, навпаки, вимагає уваги до мотивів роботи і підвищення почуття відповідальності. Студентам можна запропонувати участь в спортивних

святах і змаганнях, пов'язаних зі створенням гострої ситуації, відповідальності, прийняття нестандартного рішення.

Висновки. Для ефективної підготовки студентів до майбутньої професії необхідно формувати у студентів високу мотивацію до навчання при оптимальному функціональному стані організму. Тільки в цьому випадку можливе досягнення максимального рівня знань при мінімальних втратах психічного і фізичного здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Габреева Г.Ш. Практикум з психології станів; навчальний посібник. Під ред. проф. А. О. Прохорова. - СПб Мова, 2004 - 480с.
2. Косякова О.О. Вплив емоційної стійкості студентів педвузів на ефективність їх навчальної діяльності. Вісник ТвГУ. Серія, Педагогіка і психологія, 2008. Т.1. С. 130-140.
3. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019. 703 с.
3. Тетранова А.І., Мороз А.В., Шурхавецкая Л.П. Оцінка рівня тривожності студентів в період екзаменаційної сесії. Фізична культура, спорт і здоров'я. Йошкар. Ола: Изд - во Мар-ГУ, 2015. №26. С.176

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІЛОТІВ

Лопатюк О. В.

Льотна академія Національного авіаційного університету

Анотація. У статті розкрито роль і значення спеціальної фізичної підготовки в навчально-професійній діяльності майбутніх пілотів льотних закладів вищої освіти, розглянуто професійно важливі якості пілотів та обґрунтовано вплив спортивних ігор на формування професійної надійності майбутніх фахівців авіаційної галузі.

Вступ. Праця пілота цивільної авіації відноситься до одного з найбільш складних видів трудової діяльності людини. Вона виконується в тривимірному просторі при постійному впливі екстремальних фізичних і психічних факторів, в умовах постійної готовності до зміни режиму діяльності. Високий примусовий темп діяльності і жорсткий ліміт часу в поєднанні з великим потоком інформації роблять роботу пілота вельми напруженою. Зазначені обставини є причиною підвищення рівня функціонування фізіологічних систем організму пілота [2].

Аналіз експертних висновків показує, що щорічно в світі близько 90% авіаційних подій з літаками відбувається з вини людського фактора. В останні роки серед льотного складу відзначається тенденція до збільшення захворювань серцево-судинної системи, особливо в