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* 7 (127) 20**

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2020

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного 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, 2020. – Випуск 7 (127) 20. – с.186

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);*
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 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, доцент, 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, 2020
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020
© Редакційна колегія серії, 2020

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 7 (127) 20

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2020

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, 2020 - Issue 7 (127) 20. – s. 186

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, Assistant 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, 2020 © *National Pedagogical Dragomanov University*, 2020

The collection is published monthly

ЗМІСТ 7 (127) 2020

1. *Андрєєва О. В., Максименко А. О., Лишевська В. М.* СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ..... 9
2. *Бишевець Н. Г., Яковенко О. О.* ВЗАЄМОДІЯ В СИСТЕМІ «ВИКЛАДАЧ-СТУДЕНТ» В ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 14
3. *Бєлікова Н. О., Томащук О. Г.* СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ..... 18
4. *Бойко В. Ф., Буток О. В., Холявко К. О.* РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ..... 23
5. *Воронцов А. І.* МЕТОД СПРЯЖЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЮ ПІДГОТОВКОЮ В ТРЕНУВАННІ ДІВЧАТ ТА ЮНІОРОК У БОКСІ..... 29
6. *Гакман А., Дудіцька С., Слобожанінов А., Ковтун О.* ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ..... 33
7. *Глазунов С. І.* СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН..... 38
8. *Глухов І. Г.* ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 45
9. *Горбенко О. В., Лисенко А. О.* КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТЕХНІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ..... 52
10. *Давигора Ю. І.* ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАВООХОРОНЦІВ У КОНТЕКСТІ НОВОЇ КОНЦЕПЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ..... 56
11. *Дакал Н. А.* ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ..... 62
12. *Дзензелюк Д. О., Загура Ф. І., Пилипчук П. Б., Канділов І. Ю.* ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ САМБО НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 66
13. *Дорофєєва Т. І.* ПРИКЛАД СТАНДАРТУ "ОБЛАСНЕ ПОЛОЖЕННЯ ПРО КРАЩУ СПОРТИВНУ ГРОМАДУ"..... 73
14. *Дрюков О. В.* СТРАТЕГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ МАКРОСЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ В УКРАЇНІ..... 79
15. *Єфременко В. М.* БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ ВАРІАТИВНОГО КОМПОНЕНТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ..... 82
16. *Захарків С.Й.* МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ..... 86
17. *Зеніна І. В., Кузьменко Н. В.,Гаврилова Н. М.* ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ І ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ..... 89
18. *Кісілюк О. М., Ягодзінський В. П., Новицький В. О., Полозенко Д. П., Нікітін А. М., Підопригора М. В., Кузенко Ю. І.* ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК КУРСАНТІВ, ЯКІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ЗАЙМАЛИСЯ АРМСПОРТОМ..... 92
19. *Король О.С., Хрипач А.Г., Заліско О. К., Зелікова Т. І.* ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..... 95
20. *Костенко М. П., Меланіч О. О.* СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ 20-30 РОКІВ ПРИ УШКОДЖЕННІ П'ЯТКОВОГО (АХІЛЛОВОГО) СУХОЖИЛКА У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ..... 99
21. *Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Оксамитна Л. Ф., Левон М. М, Шевцов С. М.* РОЛЬ ВОДИ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА..... 103
22. *Максимчук Б. А., Швець І. Б., Вишнівська Н. В., Гончар Г. І., Шальов А. С.* ДУАЛЬНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦЯ В РАМКАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 109
23. *Маслова О. В.* ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ`ЯФОРМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ..... 119
24. *Масляк І. П., Берлова К. О.* СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ТА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І-ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ..... 125
25. *Нагорна А. Ю., Андрєєва О. В., Лишевська В. М.* КОРЕКЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ..... 129
26. *Никитенко А. О., Бусол В. А., Нікітенко С. А., Шуберт В. С., Бусол В. В., Ільницький І. М.* РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ..... 135
27. *Ображей О. Є.* ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЄКТУВАННЯ ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ..... 140
28. *Прима А. В., Полторапавло Р. Ю.* СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ 30-40 РОКІВ З ОЖИРІННЯМ ІІ СТУПЕНЯ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ..... 145
29. *Пруднікова М.С.* ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ..... 148
30. *Путров С. Ю., Литвиненко Р. В.* СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ З ХРОНІЧНИМ ГАСТРИТОМ У ЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ..... 152
31. *Саїнчук М. М.* ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ДИСКУРСІ ЄВГЕНІЧНОГО ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ..... 155

CONTENTS 7 (127) 2020

1. *Andrieieva Olena, Maksimenko Alina, Lyshevska Valentyna.* MODERN APPROACHES TO THE USE OF FITNESS-TECHNOLOGIES AS A MEANS OF MANAGING ADOLESCENTS' PHYSICAL CONDITION…… 9
2. *Byshevets Natalia, Yakovenko Olena.* INTERACTION IN THE SYSTEM "TEACHER-STUDENT" IN THE INFORMATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION…….. 14
3. *Bielikova N. Tomaschuk O.* CONTEMPORARY APPROACHES TO THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE MASTERS OF SECONDARY EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE…… 18
4. *Boiko Valeriy, Butok Olena, Kholyavko Kateryna.* THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN GIRLS OF PRIMARY SCHOOL AGE BY AEROBICS……. 23
5. *Vorontsov Artur.* THE METHOD OF COMBINING TECHNICAL - TACTICAL WITH SPEED - STRENGTH PREPARATION IN THE TRAINING OF GIRLS AND JUNIORS IN BOXING…….. 29
6. *Hakman Anna, Duditska Svitlana, Slobozhaninov Andriy, Kovtun Olha.* HEALTH EFFECTS OF AQUA FITNESS ON THE BODY OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE…….. 33
7. *Hlazunov Sergey.* CURRENT TRENDS AND APPROACHES TO DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF SERVICEMEN OF FOREIGN ARMED FORCES……... 38
8. *Hlukhov Ivan.* SUBSTANTIATION OF PREPAREDNESS CONTROL CONTENT IN THE SYSTEM OF STUDENTS' TEACHING SWIMMING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS…… 45
9. *Horbenko Olena, Lysenko Albert.* CRITERIA OF JUDGING DANCE COUPLES AT DIFFERENT STAGES OF TECHNICAL IMPROVEMENT…… 52
10. *Davygora Y.* TACTICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN THE CONTEXT OF A NEW CONCEPT OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE……. 56
11. *Dakal N.* SWIMMING AS A MEANS OF IMPROVING THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENTS……. 62
12. *Dzenzeluk D.O., Zahura F.I., Pylypchuk P.B., Kandilov I.Yu.* IMPACT OF SAMBO TECHNIQUES ON STUDENTS' PHYSICAL HEALTH DURING THE STUDY IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS…….. 66
13. *Dorofieieva Tetiana.* AN EXAMPLE OF THE STANDARD "REGIONAL REGULATION ON THE BEST SPORTS COMMUNITY"……. 73
14. *Driukov Oleksandr.* STRATEGIC ANALYSIS OF MACRO ENVIRONMENT IMPACT ON SPORTS FENCING DEVELOPMENT IN UKRAINE…… 79
15. *Yefremenko V.* BASKETBALL AS A MEANS OF IMPLEMENTING VARIABLE COMPONENTS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS…… 82
16. *Zakharkiv S.* METHODOLOGY OF DISCIPLINE EDUCATION IN OLDER ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF PRACTICING MARTIAL ARTS…… 86
17. *Zenina I., Kuzmenko N., Gavrilova N.* THE INFLUENCE OF AEROBICS ON THE EMOTIONAL AND PHYSICAL STATE OF STUDENTS…… 89
18. *Kisilyuk O. M., Yahodzinskyi V. P., Novytskyi V. O., Polozenko D. P., Nikitin A. M., Pidoprygora M. V., Kuzenkoi Yu. I.* PHYSICAL DEVELOPMENT OF CADETS WHO WERE ENGAGED IN ARMWRESTLING DURING STUDYING…….. 92
19. *Korol A., Hripach A., Zalisko O., Zelikova T.* FORMATION OF HEALTH AND SAFETY COMPETENCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION BY MEANS OF DISTANCE LEARNING…….. 95
20. *Kostenko M. P., Melanich O. O.* MODERN APPROACHES TO PHYSICAL THERAPY FOR MEN AGED 20-30 YEARS WITH DAMAGE TO THE HEEL (ACHILLES) TENDON IN THE POST-HOSPITAL PERIOD…….. 99
21. *Kotko D. M., Putro L. M., Goncharuk N. L., Oksamytna L. F., Levon M. M. Shevtsov S. M.* THE ROLE OF WATER IN THE LIFE OF AN ATHLETE…….. 103
22. *Maksymchuk Borys, Shvets Iryna, Vyshnivska Nataliia, Honchar Halyna, Shalyov Andriy.* DUAL TRAINING OF A SPECIALIST IN THE FRAMEWORK OF PEDAGOGICAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION…….. 109
23. *Maslova Olena.* PRINCIPLES OF HEALTH FORMATION IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS……. 119
24. *Masliak I., Berlova Y.* THE STATE OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM AND THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AT STUDENTS OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF THE I-II LEVEL OF ACCREDITATION….. 125
25. *Nahorna Anastasiia, Andrieieva Olena, Lyshevska Valentina.* CORRECTION OF INDICATORS OF PHYSICAL CONDITION OF WOMEN OF THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE WITH EXCESS BODY WEIGHT IN THE COURSE OF OCCUPATIONS BY IMPROVING FITNESS…… 129
26. *Nykytenko A., Busol V., Nikitenko S., Schubert V., Busol V., Ilnytskyy I.* DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SENIOR SCHOOL AGE BOYS BY MEANS OF COMBAT SPORTS……. 135
27. *Olga Obrazhey.* TECHNOLOGY OF DESIGN OF ACCELERATED SWIMMING TRAINING FOR JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE CONDITIONS OF SUMMER HEALTH CAMPS…….. 140
28. *Prima A., Poltorapavlo R. Yu.* MODERN APPROACHES TO PHYSICAL THERAPY OF MEN 30-40 YEARS OLD WITH OBESITY OF THE II DEGREE AT THE SANATORIUM STAGE……... 145
29. *Prudnikova Maryna.* THE INFLUENCE OF CYCLING ON THE FUNCTIONAL STATE OF YOUNG ATHLETES 14-15 YEARS OLD…… 148
30. *Putrov S. Yu., Litvinenko R. V. T*HE ESSENCE OF PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN 7-10 YEARS WITH 152

4. Ковальчук О.М. Підготовка магістрів гуманітарних спеціальностей до інноваційної професійної діяльності в умовах ступеневої освіти: автореф. дис. … канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / О.М. Ковальчук; ПВНЗ «Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля». – Дніпопетровськ, 2016. – 20 с.

5. Растригіна А. Магістратура: проблеми та перспективи / А. Растригіна // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. – Вип 125. – Режим доступу: file:///C:/Users/User/Downloads/Nz_p_2014_125_7.pdf

6. Рашкевич Ю.М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія / Ю.М. Рашкевич. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2014. – 168 с.

7. Шаров С. Аналіз навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня гуманітарного напрямку / С. Шаров // Молодь і ринок. – 2019. – № 3 (170). – С. 131-136.

8. Ящук С.М. Теоретико-методичні засади професійної підготовки магістрів технологічної освіти у вищих педагогічних навчальних закладах: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04; 13.00.02 / С.М. Ящук; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. – Умань, 2016. – 42 с.

Reference

1. Bielikova, N.O. (2013), "Cuchasnyi pohliad na perspektyvy modernizatsii vyshchoi fizkulturnoi osvity", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), Vol. 12 (39), pp. 9-14.

2. Bielikova, N.O. (2013), "Suchasni tendentsii profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu", Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seriia : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport, Vol. 112, T. 2, pp. 52-56.

3. Vitvitskaya, S.S. (2011), "Teoretychni i metodychni zasady pedahohichnoi pidhotovky mahistriv v umovakh stupenevoi osvity" : avtoref. dys ... d-ra ped. nauk: 13.00.04, Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka, 42 p.

4. Koval'chuk, A.N. (2016), "Pidhotovka mahistriv humanitarnykh spetsialnostei do innovatsiinoi profesiinoi diialnosti v umovakh stupenevoi osvity": avtoref. dys. … kand. ped. nauk: 13.00.04, PVNZ «Dnipropetrovskyi universytet imeni Alfreda Nobelia», 20 p.

5. Rastrigina, A. "Mahistratura: problemy ta perspektyvy", Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky, Vol. 125, available at: file:///C:/Users/User/Downloads/Nz_p_2014_125_7.pdf

6. Rashkevych, Yu.M. (2014), "Bolonskyi protses ta nova paradyhma vyshchoi osvity": monohrafiia [Bologna Process and New Paradigm of Higher Education: Monograph]. Lviv: Lvivskoi politekhniky Publ., 168 p. [in Ukrainian].

7. Sharov, S. (2019), "Analiz navchalnoho planu pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity druhoho (mahisterskoho) rivnia humanitarnoho napriamku", Molod i rynok, № 3 (170), pp. 131-136.

8. Yashchuk, S.M. (2016), "Teoretyko-metodychni zasady profesiinoi pidhotovky mahistriv tekhnolohichnoi osvity u vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladakh": avtoref. dys. … d-ra ped. nauk: 13.00.04; 13.00.02, Umanskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Pavla Tychyny, 42 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).04
УДК: 373.3:796.015

Бойко В.Ф.
кандидат педагогічних наук, професор
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь
Буток О. В.
старший викладач
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь
Холявко К.О.
магістр ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

У статті розглянуто сутність та особливості фізичного розвитку дівчат молодшого шкільного віку, проаналізовано основи розвитку фізичних якостей у віці 6-10 років, наведено поняття аеробіки як засобу оздоровлення та зазначено її вплив на організм. Визначено основні вимоги до занять з аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку та виокремлено ряд найбільш сприятливих вправ для досягнення бажаних цілей. Аналіз результатів дослідження вказує на те, що використання вправ з аеробіки не тільки сприяють розвитку конкретних фізичних якостей – швидкості, силової витривалості, спритності (координації), гнучкості, а й здатні розвинути музикальність, пам'ять, увагу, стабілізувати нервову систему, покращити психічно-емоційний стан та загальне самопочуття. Педагогічне спостереження проводилося протягом періоду з 20 вересня по 1 листопада 2020 року. Його базою є «Руда Ворона» у місті Ірпінь. У дослідженні прийняло участь (n = 20) дівчат віком 6-10 років.

Ключові слова: *фізичні якості, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, молодший шкільний вік, аеробіка.*

Бойко В.Ф., Буток Е.В., Холявко Е.А. Развитие физических качеств у девочек младшего школьного возраста средствами аэробики. *В статье рассмотрено сущность и особенности физического развития девочек младшего школьного возраста, проанализировано основы развития физических качеств в возрасте 6-10 лет, приведено*

понятие аэробики как средства оздоровления и указано ее влияние на организм. Определено основные требования к занятиям по аэробике для девочек младшего школьного возраста и выделено ряд наиболее благоприятных упражнений для достижения желаемых целей. Анализ результатов исследования указывает на то, что использование упражнений по аэробике не только способствуют развитию конкретных физических качеств – скорости, силовой выносливости, ловкости (координации), гибкости, но и способны развить музыкальность, память, внимание, стабилизировать нервную систему, улучшить психоэмоциональное состояние и общее самочувствие. Педагогическое наблюдение проводилось в период с 20 сентября по 1 ноября 2020 года. Его базой является «Руда Ворона» в городе Ирпень. В исследовании приняло участие (n = 20) девочек 6-10 лет. ***Ключевые слова:*** *физические качества, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, младший школьный возраст, аэробика.*

Boiko Valeriy, Butok Olena, Kholyavko Kateryna. The development of physical qualities in girls of primary school age by aerobics. *The essence and features of the physical development of girls of primary school age are considered in the article. The foundations of the development of physical qualities at the age of 6-10 years are analyzed. The concept of aerobics as an instrument of health improvement is given and its effect on body is indicated. The basic requirements for aerobics classes for girls of primary school age are determined and some of the most favorable exercises for achieving the desired goals are highlighted. The analysis of the research results indicates that the use of aerobic exercises not only contributes to the development of specific physical qualities – speed, strength endurance, agility (coordination), flexibility, but also it is able to develop musicality, memory and attentiveness, stabilize the nervous system, improve psycho-emotional state and general well-being. The pedagogical observation was conducted during the period from September, 14 to November 1, 2020. Its base is 'Ruda Vorona' in Irpin. The research involved (n = 20) girls aged 6-10 years. The main obstacles for using the aerobics exercises in the training process are a significant load on the girls' body and a high risk of injury, that increase the level of teacher responsibility and provide for the constant monitoring of the child's health and, if it is necessary, individual selection of exercises. That is why, it is important to use not only traditional general developmental exercises that are common in aerobics and are previously researched, but implement the modern methods, that are based on using innovative health technologies.*

Keywords: *physical qualities, speed, endurance, agility, flexibility, primary school age, aerobics.*

Постановка проблеми. У сучасному світі розвиток фізичних якостей дітей неможливо уявити без використання сучасної науково-теоретичної бази та практичних методів і досліджень. Адже кожен рух або навіть кожна фізична вправа здатні впливати на організм дитини як позитивно, так і негативно. Серед великого різноманіття занять в спортивних секціях і в позашкільних закладах досить важко одразу обрати найсприятливіше для дівчини 6-10 років, тому постає необхідність зосередження уваги більш на загальнорозвиваючих вправах, які б розкрили максимальний потенціал дитини й стали підґрунтям для виховання майбутнього спортсмена. Актуальність полягає в тому, що саме аеробіка створює можливості для індивідуального самовираження через хореографію та рухи, які виконуються в різному темпі, що дає змогу уникнути фізичної і емоційної втоми й перенапруження м'язів та сприяє всебічному розвитку організму дівчини молодшого шкільного віку.

Аналіз літературних джерел. Питанню розвитку фізичних якостей дітей присвятили свої праці чимало вчених: Арефьєв В.Г., Істомін А.Г., Колумберт О.М., Нікітін М.В., Сергієнко Л.П., Соловей А.В., Чичкан О.А., Шандренко Т.О. тощо. У їхніх роботах висвітлена сутність та особливості розвитку фізичних якостей у дітей різного віку, але зосереджено увагу саме на молодший шкільний вік. Проте досить велику роль в отриманні сприятливих результатів відіграє мотивація і психоемоційний стан дитини. Сергєєнкова О.П. і Пальчевський С.С. саме вивчали психічні особливості дітей різного віку, тонкощі вікової психології та педагогічні аспекти в навчанні. Різниця у морфологічних, функціональних і фізіологічних особливостях розвитку дівчат від хлопців вимагають окремого дослідження. Тому проблема розвитку фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку потребує детального вивчення та обґрунтування. Основним критерієм вибору аеробіки як засобу розвитку фізичних якостей у дівчат 6-10 років стало те, що вона має легку для запам'ятовування техніку виконання та характеризується танцювальною і загальнооздоровчою спрямованістю.

Наукове дослідження виконувалося згідно з науково-дослідною темою Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета статті. Проаналізувати особливості розвитку фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку засобами аеробіки.

Для вирішення поставленої мети застосовувалися теоретичні методи (аналіз, узагальнення, пояснення), практичні (опитування, педагогічне спостереження, експеримент) і методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток – це процес, що триває все життя людини. Він піддається впливу внутрішніх змін, навколишнього природного середовища, соціального оточення і є відображенням індивідуальних властивостей організму за період його існування. Чичкан О.А. визначає «фізичний розвиток» як природний процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками і конкретними умовами зовнішнього середовища [10, с. 6]. Арефьєв В.Г. доповнює попереднє визначення і описує «фізичний розвиток» як складову фізичного стану людини, яку за допомогою фізичних вправ можна спрямовувати в оптимальному для особи напрямку, забезпечуючи гармонійне співвідношення форм і функцій організму, підвищуючи працездатність і витривалість [1, с. 87]. Відповідно до наведених визначень, можна сформулювати загальну думку щодо фізичного розвитку дитини як однієї з основних складових становлення і укріплення її здоров'я, що в подальшому визначає здатність до набуття умінь і навичок, формування спортивних звичок. Саме молодший шкільний вік (далі по тексту МШВ) вважається фундаментальним періодом фізичного розвитку дитини від 6 до 10 років і характеризується, насамперед, анатомо-фізіологічним, психічним, навчальним і

соціальним аспектами [5].

Анатомо-фізіологічний аспект передбачає досить рівномірний фізичний розвиток дитини протягом навчання в молодших класах, характеризується підвищенням імунітету, укріпленням скелетно-м'язової і серцево-судинної системи, що веде до збільшення м'язової сили та витривалості, активізацією органів зору та чуття тощо.

Психічний аспект виявляється в здатності до запам'ятовування та відтворення, відбувається розвиток мислення, емоційної складової, пам'яті, з'являється бажання лідерства. Тому молодший шкільний вік вважається віком пізнання та активного сприйняття.

Навчальний аспект пов'язаний із процесом набуття школярем нових навичок і використанням їх на практиці для досягнення мети, формуванням індивідуальних та/або групових інтересів.

Соціальний аспект тісно пов'язаний із оточенням, у якому існують обмеження, права, обов'язки, до яких дитині необхідно пристосуватися, змінюючи поведінку, усвідомлюючи дії, використовуючи набуті знання.

Розвиток фізичних здібностей, окрім наведених аспектів, також залежить від особливостей організму та віку. Навіть несуттєві, на перший погляд, відмінності в розвитку опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи можуть стати ключовими в розвитку вад і патологій при виборі неправильного фізичного навантаження або концентрації на розвитку фізичної якості в неактивній фазі.

Найтісніший зв'язок між фізичними якостями відбувається саме в дитячому та підлітковому віці, тоді ж здійснюється вибір найліпшого фізичного навантаження. Як нам відомо, у теорії фізичного виховання виділяють п'ять основних фізичних якості [9, с. 2-4. Вони за своєю характеристикою незмінні залежно від статі, але відмінності чоловічого і жіночого організмів вимагають виокремлення у дослідженні. Адже кожен рік розвитку дівчат провокує трансформації, що спонукають враховувати всі якісні зміни задля правильного вибору навантаження і його подальшого коригування.

Наприклад, шостий рік життя дівчат пов'язаний зі збільшенням розмірів крупної мускулатури тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Дрібні м'язи кистей рук залишаються слабкими, спостерігається швидка втомлюваність та виснаження нервової системи [6, с. 152]. Саме тому це не найкращий час для розвитку сили й витривалості, бо вони розвиваються за допомогою одноманітних, повторювальних рухів і навантаження. Дівчата дедалі краще здатні запам'ятовувати рухи, вправно їх відтворювати, а тому виникає зацікавленість у вправах на швидкість, спритність та гнучкість.

Сьомий рік життя передбачає теж зміну пропорцій тіла, інтенсивніше розвиваються системи та органи, формується постава, кінцівки набувають нових силових можливостей, укріплюються групи м'язів, що відповідають за вертикальне положення тіла [6, с. 154-155]. Найкращими для розвитку є гнучкість і швидкість. Цей вік – це період підвищення зацікавленості в результаті, нових знаннях, здатності адаптуватися до умов середовища, контролювати власні дії і тримати баланс між напруженням і відпочинком. Крім того, важливим є емоційне сприйняття дівчат, тому фізичні вправи мають бути в ігровій формі із музично-ритмічним супроводом і направлені на розвиток особистості та індивідуальної відповідальності.

Під час восьмого року життя в дівчат настає період найбільш сприятливих умов для розвитку психічної функції, різноманітних якостей. Відбувається поступове підвищення чутливості до зовнішніх умов, активізується вплив виховання та навчання. Поряд із цим спостерігається одночасне погіршення гнучкості й висока активність у розвитку координації, просторової орієнтації і спритності.

Дев'ятий і десятий роки життя – це період прискіпливої уваги до деталей, високої концентрації, координації і спритності, самокритичності, пошуку власної індивідуальності через набуті уміння, але це несприятливий період для розвитку сили. Її варто розвивати після 10 років.

Таким чином, серед існуючих видів спорту аеробіка виступає тим універсальним заняттям, що передбачає не тільки підвищення загальної фізичної активності, виховання терпіння та витривалості, а й розвиток гнучкості, спритності, ритмічності та мелодизму. Аеробіка – це тривалі вправи середньої інтенсивності, при яких організм достатньою мірою споживає кисень. Заняття аеробікою забезпечують швидкий темп рухів, який задається музичним ритмом, велику амплітуду рухів рук, ніг, тулуба з включенням у роботу багатьох м'язових груп [4, с. 3], а такі види, як танцювальна аеробіка та аеробіка зі скакалкою, спрямовані на загальний розвиток організму і укріплення всіх його систем.

Аеробіка відноситься і до розвиваючого та оздоровчого виду занять. Вона покликана сприяти рівномірному розвитку дівчат із урахуванням їх вікових особливостей і здібностей. Для того, аби максимізувати користь від занять аеробікою, варто враховувати основні її принципи: рівномірне дихання; контроль над рухами та координація тіла; точність; помірність навантаження; плавність рухів; регулярність занять; «музичність».

Після будь-яких фізичних навантажень важливим етапом є процес відновлення організму. Тренуючись тричі на тиждень, інші дні необхідно залишати для відпочинку. Досить часто дитячий організм не витримує інтенсивні тренування, саме тоді й виникають різні захворювання і травми.

Дослідження впливу занять з аеробіки на розвиток фізичних якостей дівчат МШВ проводилося на базі позашкільного закладу творчого й спортивного розвитку в місті Ірпінь. У ньому приймали участь 20 дівчат віком від 6 до 10 років. Перед початком відкритого експерименту було ознайомлено зі станом здоров'я кожного учасника шляхом опитування та анкетування з батьками. При вияві будь-яких патологій, проблем чи поганого самопочуття, дитина була відсторонена від подальшої участі. Наступним кроком стало обрання фізичних якостей, що досліджуватимуться, наприклад, швидкість, витривалість, спритність (координація), гнучкість, і відповідних вправ для проведення тестування – по 2 спеціальні вправи на кожну з обраних якостей, із подальшим групуванням результатів відповідно до встановленої шкали, що наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Методика визначення рівня розвитку фізичних якостей у дівчат МШВ під час проведення експерименту

Фізична якість	Тест (вправа)	Порядок оцінювання виконання	Шкала результатів

Швидкість	відтворення музичного ритму [7, с. 241]	кількість правильних разів за 20 секунд	0-3 рази – низький рівень, 4-6 – середній, 7 і вище – високий
	піднімання ніг, лежачи на спині [7, с. 172]	кількість підйомів ніг за 60 секунд	до 19 разів включно – низький рівень, 20-39 включно – середній, 40 і вище – високий
Витривалість	утримання ніг під кутом 90 градусів за 60 секунд	час вірного виконання вправи	від 1 до 20 секунд – низький рівень, від 21 до 40 – середній, 41 до 60 – високий
	«планка» за 60 секунд [8, с. 35]	час утримання тіла без зміни положення	від 1 до 20 секунд – низький рівень, від 21 до 40 – середній, 41 до 60 – високий)
Спритність	тест Бондаревського [8, с. 233]	час від набуття стійкого положення із заплющеними очима на одній нозі до моменту повної втрати рівноваги	від 1 до 10 секунд – низький рівень, від 11 до 20 – середній, 21 до 30 – високий
	тест Колумберта [3, с. 195]	правильність виконання вправи	низький рівень – присутнє коливання тіла і зміна положення, середній – незначне коливання тіла, високий рівень – без помітної втрати рівноваги
Гнучкість	нахил тулуба із положення сидячи [7, с. 65]	утримання положення максимального нахилу протягом 2 секунд	від 0 до 8 сантиметрів – низький рівень, від 9 до 17 – середній, 17 і вище – високий
	тест на рухливість кульшового суглоба при згинанні і розгинанні ніг [7, с. 299]	відстань у сантиметрах від пахової області до підлоги у поперечному шпагаті	від 20 і більше сантиметрів – низький рівень, від 11 см до 20 – середній, до 10 – високий

Загальний період дослідження складав 7 тижнів – від отримання початкових результатів до проведення контрольного тесту, при цьому частота і тривалість заняття була тричі на тиждень по 1,5 академічній годині (60 хвилин). Після отримання початкових результатів був здійснений перехід до процесу розвитку фізичних якостей у дівчат МШВ за допомогою вправ з аеробіки. Особливо важливим було їх впровадження в загальну структуру заняття, наповнення якого може змінюватися залежно від методики педагога. Особиста методика щодо проведення навчально-тренувального заняття наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Навчально-тренувальне заняття з дівчатами віком 6-10 років

Підготовча частина (15 хвилин)	Основна частина (35 хвилин)	Заключна частина (10 хвилин)
Розминка для розігрівання м'язів і поступового збільшення частоти серцевих скорочень.	Зосереджено увагу на аеробіку зі скакалкою і танцювальну аеробіку (вивчення і відтворення комбінацій з елементами різних стилів – хіп-хопу із його масивними кроками, народних і бальних танців із чергуванням кроків, піруетів, африканських танців).	Зниження фізичного навантаження за рахунок кардинальної зміни вправ.
Використання базових елементів аеробіки таких, як: ходьба на місці, кроки вперед-назад, відкритий крок, подвійні кроки в сторону, ходьба на п'ятах і на високих пальцях, підскоки на місці та в русі, стрибки вгору з чергування опорної ноги, що розвивають швидкість, спритність і витривалість.	Вдало підібраний музичний супровід надає довершеного вигляду хореографічній композиції, полегшує процес навчання, допомагає виробити дівчатам власний стиль, розвинути швидкість, спритність і координацію.	Силове навантаження замінювалося вправами на гнучкість на підлозі із застуванням спеціальних резинок та/або кубиків-підставок для шпагату, ролику.
Статична розминка м'язів шиї, спини, рук, тазу, зв'язок і сухожиль ніг, хребта за допомогою загальних вправ, вправ на рівновагу («літак», «млин», «фламінго»), на швидкість («політ пташки» і «велосипед») і на спритність (відтворення заданого ритму).	Обов'язковою складовою цієї частини заняття стали вправи на підлозі – утримання ніг над підлогою під визначеним кутом, утримання тулуба над підлогою на передпліччях, підіймання ніг лежачи на спині, качання пресу.	Складовими даного блоку були вправи «човник», «берізка», «місток», «корзинка», стійка на руках, шпагат.

Отримані результати з розвитку швидкості в дівчат МШВ засобами аеробіки наведені на рис. 1.

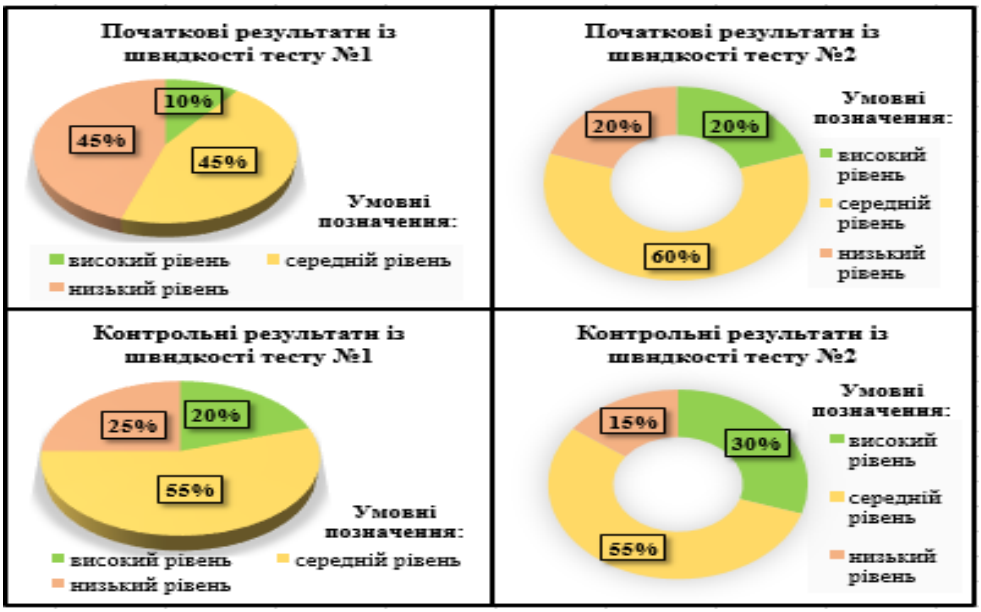


Рис. 1. Порівняння початкових і контрольних результатів тестів із швидкості №1 і №2

Згідно з наведеними даними, після занять з аеробіки відбулися позитивні зміни в розвитку швидкості, вдалося покращити результати по двох тестах – приріст відсотка високого рівня виконання вправ в 2 та 1,5 рази відповідно, а також зменшився відсоток низьких результатів майже на половину по першому тесту і на 5 % по другому тесту.

Результати з розвитку витривалості в дівчат МШВ засобами аеробіки наведені на рис. 2.

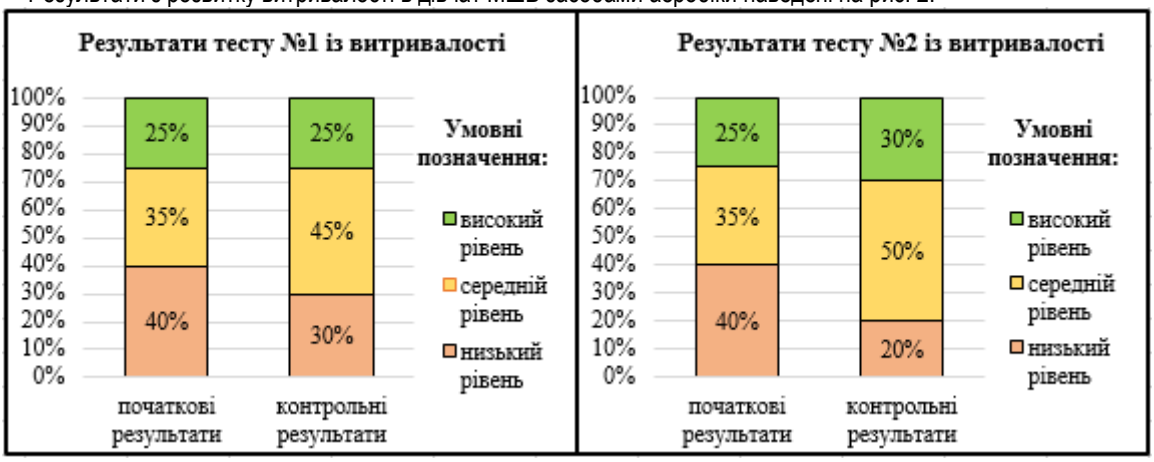


Рис. 2. Порівняння початкових і контрольних результатів тестів із витривалості №1 та №2

Відповідно до наведених даних, після занять з аеробіки відбулися сприятливі зміни в розвитку витривалості, щодо першого тесту дві дівчини покращили свої результати до середнього рівня, щодо другого – відбувся приріст відсотка високого рівня, а середній рівень зріс майже в 1,5 рази.

Результати з розвитку спритності засобами аеробіки в дівчат МШВ наведені на рис. 3.

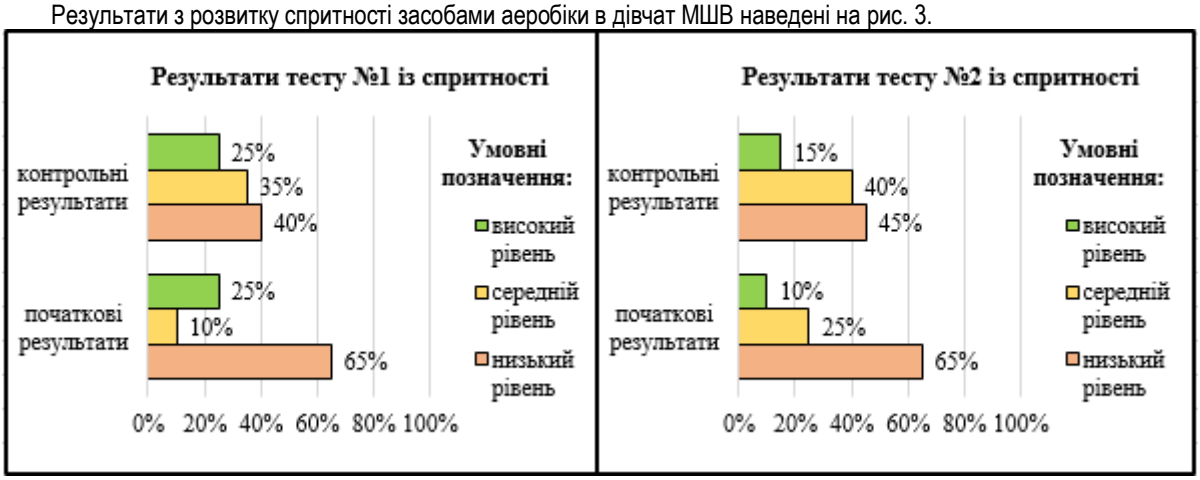


Рис. 3. Порівняння початкових і контрольних результатів тестів із спритності №1 та №2

Згідно з даними, після занять з аеробіки відбулися позитивні зміни в розвитку спритності, а саме: щодо першого

тесту 5 дівчат покращили свої результати до середнього рівня, щодо другого – зменшився відсоток низьких результатів за рахунок збільшення в 1,5 рази середніх та високих.

Результати з розвитку гнучкості засобами аеробіки в дівчат МШВ наведені на рис. 4.



Рис. 4. Порівняння початкових і контрольних результатів тестів із гнучкості №1 та №2

Згідно з наведеними даними, після занять з аеробіки вдалося покращити результати по двох тестах, високий і середній рівень виконання вправ в обох випадках збільшився і знизилася кількість дітей з поганими результатами на 3 дівчини по першому тесту і на 2 по другому.

Висновки. Молодший шкільний вік є найкращим періодом для розвитку фізичних якостей дівчат, а загальна фізична підготовка є частиною оздоровлення і укріплення всіх життєтворних систем організму.

Аеробіка як різновид спортивних занять є найсприятливішим варіантом фізичного навантаження для дівчат 6-10 років, оскільки через розгалужену структуру передбачає чимале різноманіття вправ розважального характеру під музично-ритмічний супровід, що активно виконуються протягом тривалого часу, спрямованих на емоційну складову дитини, всебічний розвиток й оздоровлення.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ефективності повноцінного впровадження в позашкільний тренувальний процес вправ із танцювальної аеробіки для дівчат різного віку.

Література

1. Арефьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : [підр-ник] / В. Г. Арефьєв. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І. Й. Малинський, Ю. П. Сергієнко, В. С. Гулай, О. М. Лаврентьєв // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / ». – 2019. – Вип. 10(118). – С. 97–100.

3. Колумберт О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.

4. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін [та ін.]. – Харків: ХНМУ, 2014. – 20 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/9079/.pdf

5. Пальчевський С. С. Педагогіка : навчальний посібник / С. С. Пальчевський. – К. : Каравела, 2007. – 576 с.

6. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч. ІІ. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В. [та ін.] / наук. кер. О. Л. Кононко. – К. : ТОВ «МЦФЕР-Україна». – 2014. – 452 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/rozvitku-ditini-doshkilnogo-vikuya-u-svitinova-redaktsiyachastina-2.pdf

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

8. Сергієнко Л. П. Управління рухами людини: контроль розвитку статичної м'язової сили (закордонний досвід) / Л. П. Сергієнко, В. М. Лишевська // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 9. – С. 16-18, 35-38. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_9_5

9. Соловей А. В. Особливості розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку : лекція з навч. дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 3 курсу спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура». – 2018. – 6 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15883

10. Чичкан О. А. Фізичне виховання у схемах : навчально-методичний посібник / О. А. Чичкан, М. М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

References

1. Arefiev, V. G. (2010). Fundamentals of the theory and methods of physical education. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 11-14.

2. Malynskyi, I. I., Sergienko, Y. P., Gylay, V. S., Lavrentiev, O. M. (2019). Improving the level of physical preparation of different groups of the population. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(118), 97-110.

3. Kolumbert, O. M. (2014). Development of coordination abilities of youth: Monograph. Kyiv: Education of Ukraine, 420.

4. Istomin, A. G., Shandrenko, T. O., Nikitin, M. V. (2014). Health effects of aerobics on the functional state of medical students: guidelines for medical students of the third year. Kharkiv: KNMU, 20. Retrieved from http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/9079/.pdf

5. Palchevskyi, S. S. (2007). Pedagogy: textbook. Kyiv: Karavela, 576.

6. Aksionova, O. P., Anishchuk, A. M., Artemova, L. V. (2014). Preschool child development program "I am in the world" (new edition). 2 part Part II. From three to six (seven) years. Kyiv: "MCFR-Ukraine", 452. Retrieved from https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/rozvitku-ditini-doshkilnogo-vikuya-u-svitinova-redaktsiyachastina-2.pdf

7. Sergienko, L. P. (2001). Testing of motor abilities of schoolchildren. Kyiv: Olympic literature, 440.

8. Sergienko, L. P., Lyshevska, V. M. (2011). Management of human movements: control of development of statistical muscular power (foreign experience). Theory and methods of physical education, 9, 16-18, 35-38. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_9_5

9. Solovey, A. V. (2018). Features of the development of motor skills in preschool children: textbooks of discipline "Theory and methods of physical education for 3rd year students in 014 Secondary education "Physical Education", 6. Retrieved from: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15883

10. Chychkan, O. A., Kost, M. M. (2011). Physical education in schemes: textbook. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 104.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).05
УДК:796.83:796.015.52:796.015.134-055.25

Воронцов А.І.
аспірант
Запорізький Національний Університет, м. Запоріжжя, Україна

МЕТОД СПРЯЖЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЮ ПІДГОТОВКОЮ В ТРЕНУВАННІ ДІВЧАТ ТА ЮНІОРОК У БОКСІ

В статті розглянуто спряження методів техніко-тактичної та швидкісно-силової підготовки у різних видах спорту зокрема і в боксі. Виявлено певну взаємодію між техніко-тактичною та швидкісно-силовою підготовками. Обґрунтовано доцільність такої підготовки у дівчат та юніорок, які займаються боксом. Мета – визначити доцільність використання методу спряження в тренуванні дівчат та юніорок у боксі. Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної та наукової літератури, узагальнення даних, матеріал мережі Інтернет. Результати дослідження. Проаналізовані автором інноваційні методи підвищення техніко-тактичної підготовки у боксі такі, як метод спряження техніко-тактичної підготовки з швидкісно-силовою підготовкою. Виявлено необхідність застосування даного методу в тренуванні дівчат цих вікових груп. Вивчені дані досліджень над жінками, підлітками жіночої статі з силової підготовки західноєвропейських та американських фахівців, також дані вітчизняних науковців з силової підготовки спортивних гімнасток, єдиноборців та інших видів спорту. Автором теоретично доведено ефективність даних тренувань в поєднанні з хвильовою періодизацією у жінок, дівчат. Визначено оптимальні навантаження для одночасного підвищення техніко-тактичної і силової підготовки. Перевага таких тренувань у хвилеподібному швидкісно-силовому навантаженню, яке корегується від 30% - 85% від ваги та різними інтервалами відпочинку 1-8 хвилин в залежності від тренувальних завдань, які можуть проходити до 5 разів на тиждень з щоденною зміною м'язових груп та прогресуючим навантаженням 5-10% протягом 8-24 тижнів. Висновки: такі універсальні методи спряження техніко-тактичної підготовки (ТТП) з швидкісно-силовою підготовкою в одному тренувальному занятті, за допомогою яких можливо одночасно підвищувати рівень ТТП та швидкісно-силових якостей в залежності від етапів багаторічної підготовки дівчат-боксерів, будуть актуальні при підготовці цієї вікової групи.

Ключові слова: *тренування жінок, навчання дівчат, підготовка юніорок, поєднання методів, техніка в боксі.*

Воронцов А.И. Метод сопряжения технико-тактической подготовки со скоростно-силовой подготовкой в тренировке у девочек и юниорок, занимающихся боксом. *В статье рассмотрен метод сопряжения технико-тактической подготовки со скоростно-силовой подготовкой в разных видах спорта и боксе. Выявлена определенная взаимосвязь между технико-тактической и скоростно-силовой подготовкой. Обосновано целесообразность такой подготовки в тренировке девочек и юниорок, занимающихся боксом. Цель – определить целесообразность использования метода сопряжения в тренировке девочек и юниорок, занимающихся боксом. Материалы и методы: теоретический анализ специальной и научной литературы, обобщения данных, сети Интернет. Результаты: проанализированы инновационные методы повышения технико-тактической подготовки в боксе с помощью метода сопряжения. Выявлено необходимость и целесообразность использования данного метода в тренировке девочек и юниорок. Изучены данные исследований, западноевропейских и американских специалистов, касающихся силовой подготовки женщин и подростков женского пола. Также изучены научные данные о силовой подготовке девочек в спортивной гимнастике, единоборствах и других видах спорта, опубликованные отечественными специалистами. Автор теоретически обосновал эффективность тренировок с использованием метода сопряжения в сочетании с волновой периодизацией. Определил оптимальные нагрузки для одновременного повышения технико-тактической и силовой подготовки. Преимущество таких тренировок в волнообразной скоростно-силовой нагрузке, которая корректируется от 30% до 85% от массы тела. Разными интервалами отдыха от 1 до 8 минут в зависимости от тренировочного задания, которые могут проходить до 5 тренировок в неделю с ежедневной сменой нагрузки на разные мышечные группы с прогрессирующей нагрузкой 5-10% на протяжении 8-24 недель. Выводы: этот*

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

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 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, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: http://vak.in.ua/). 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 онлайнового 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, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.**

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). 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 або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. 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 плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про сплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 65 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку в **Монобанку 5375 4141 2181 7943 (на ім'я Сапсай Марія Євгеніївна).**

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

Статті приймаються щомісяця до 10 числа, процедури рецензування та перевірки тексту на унікальність тривають до 20 числа, після чого здійснюється оплата прийнятих до друку матеріалів. Електронна версія збірника надсилається авторам наприкінці місяця, випуск та отримання друкованої версії збірника – наприкінці поточного або на початку наступного місяця.

REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES "SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: http://vak.in.ua/). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (http://nbuv.gov.ua/node/929). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Decoration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title of the article in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English variant - full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian and 250-300 words in English.

Electronic version of the materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**

Articles submitted with violations of these requirements are not considered by the editorial board.

Separate files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document). The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.). The number of the journal should indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy.

The materials are reviewed by the members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of the highest international academic standards of quality and edited. The authors are responsible for the content and reliability of the data and links provided. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. A notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address after passing a plagiarism check. For a positive conclusion on the publication of the article, the author must pay for the publication and must send a copy of the receipt for the payment to the e-mail address of the editorial office or sms-message at +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 65 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Monobank 5375 4141 2181 7943 (named Sapsay Maria).

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The articles are accepted on a monthly basis until the 10th day, the review and verification procedures for the uniqueness of the text continue until the 20th day, after which the payment for the materials accepted for printing is paid. The electronic version of the collection is sent to the authors at the end of the month, the release and receipt of the printed version of the collection - at the end of the current or early next month.