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 5* (164) 23**

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова

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.

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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 5 (164) 23. – с.179

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 УДУ імені Михайла Драгоманова; *(гол.Ред. ради);*
Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І. І. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Зернецька А.А. доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;.
Синьов В.М. доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І. доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В. доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Томенко О.А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Терентьєва Н. О. доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г. кандидат педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Малечко Т.А. кандидат педагогічних наук, доцент, УДУ імені Михайла Драгоманова
Арефьєв В. Г. доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Андрєєва О.В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова
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, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2023
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023
© Редакційна колегія серії, 2023

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 5 (164) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University
2023

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

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, 2023 - Issue 5 (164) 23. – s. 179

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 State Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
Vernidub R.	Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Yevtukh V.	Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Drobot I.	Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Zernetska A.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Matsko L.	Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Padalka O.	Doctor of Pedagogical. Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Sinyov V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
Torbin G.	Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Shut M.	Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

Tymoshenko O.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, State Mykhailo Drahomanov University
Tomenko O.	Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
Terentieva N.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Domina Zh	Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Malechko T.	Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
Arefiev V.	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov 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 MilitaryInstitute;
Ayer Ezhie	Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
Priyamakov O.	Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220 *© Authors of articles, 2023 © State Mykhailo Drahomanov University, 2023*

The collection is published monthly

ЗМІСТ 5 (164) 2023

1. ***Bondar A., Kovalenko J., Petrenko I.*** **ENSURING THE EDUCATION QUALITY OF FUTURE SPORTS MANAGERS UNDER MARTIAL LAW** 9
2. ***Stepanyuk S., Garanenko K., Koval V., Gorodynska I., Grabovsky Y., Rudenko V.*** **BOCCE AS AN EFFECTIVE MEANS OF SOCIALIZATION AND MENTAL DEVELOPMENT FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS** 13
3 ***Афанасьєв С. М., Москаленко Н. В., Долбишева Н. Г., Микитчик О. С., Бакурідзе-Маніна В. Б.,*** **ОЦІНКА ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ** 16
4. ***Байдаченко В. А., Гамалій В. В., Шевчук О. М.*** **ТЕХНОЛОГІЇ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШАБЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**..... 19
5. ***Баканова О. Ф., Крамаренко В. І.*** **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ** 23
6. ***Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І.*** **АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**..... 29
7. ***Білецька В. В., Семененко В. П., Завальнюк В Л., Яременко О. М., Літвінова К. Ю.,*** **ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**..... 32
8. ***Бірюков О. І., Бутенко А. Є., Волянський В. Г., Супронюк М. В., Делямба М. М., Шепель Є. В.*** **СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ**..... 38
9. ***Богуславська В. Ю., Головкіна В. В., Сальникова С. В.*** **ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 11-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ**..... 44
10. ***Бурла А. О., Петренко О. П., Бурла О. А., Босько В. М.*** **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ**..... 47
11. ***Бутенко Г. О.*** **ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ**..... 51
12. ***Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Мазурчук О. Т., Малімон О. О, Герасимюк П. П.*** **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**..... 54
13. ***Грубар Ю. О., Грубар І. Я., Грабик Н. М., Гулька О. В.*** **ВПЛИВ КРІОТЕРАПІЇ З ІМПУЛЬСНИМ СТИСНЕННЯМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КОЛІННОГО СУГЛОБА ПІСЛЯ ПАРЦІАЛЬНОЇ МЕНІСКЕКТОМІЇ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЛІКУВАННЯ**..... 58
14. ***Данько Г.В., Лаврентьєв О.М., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А.*** **ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ**..... 62
15. ***Заїка О. А., Єварницький І. А.*** **НАСЛІДКИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**..... 68
16. ***Кабацька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В., Свергун А. Р.*** **АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**..... 73
17. ***Котов С. М.*** **ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ "ТАБАТА" У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З БОРОТЬБИ ДЗЮДО У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ**..... 77
18. ***Кравченко К. Г.*** **ОСОБЛИВОСТІ РОЗПОДІЛУ СТУДЕНТІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ «ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ» ЗА МЕДИЧНИМИ ГРУПАМИ У ПЕРІОД 2014-2022 РОКІВ**..... 80
19. ***Круцевич Т. Ю., Гулюк Н. О., Погасій Л. І.*** **ВПЛИВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ МОВЛЕННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАД**..... 85
20. ***Маланій Ю.А.*** **КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ**..... 90
21. ***Мартинюк Ю. Є., Джим В. Ю., Гребньова І. В.*** **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СИЛОВИХ ПООДИНОКИХ УДАРІВ РУКАМИ У КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ РІЗНИХ ТИПІВ МАНЕР ВЕДЕННЯ ДВОБОЮ**..... 95
22. ***Олешко В. Г., Коробейніков Г. В., Шинкарук О. А., Антонюк О. В., Жирнов О. В.*** **КІНЕМАТИКА ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНОЇ СТАТІ**..... 100
23. ***Петрина Р. Л., Соромотіна В. П., Петрина Л. А., Сениця М. М., Кокоть І. В.*** **РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДИФЕРЕНЦІЮВАТИ ПРОСТОРОВІ ТА ЧАСОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ У ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ**..... 108
24. ***Пономарьов В. О.*** **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПОПЕРЕДНЬОГО СПОРТИВНОГО ДОСВІДУ**..... 112
25. ***Рогаль І. В., Підлужняк О. І., Чхань А. А.*** **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ МОДЕЛЮВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВОЛЕЙБОЛІ**..... 116
26. ***Семенів Б. С., Коптєв К. Г.*** **УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**..... 120
27. ***Середа Н. В., Саніна Д. В.*** **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ DIGITAL-МАРКЕТИНГОВОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ У СУЧАСНИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ** 124
28. ***Сімак Н. Д.*** **МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**..... 128
29 ***Сіренко Р. Р., Делямба М. М., Титович А. О., Головченко О. І., Бондар Д. О., Ярошенко Я. М.*** **ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ**..... 131

30 *Слухенська Р. В., Іванушко Я. Г., Назимок Є. В., Мурадханян І. С.,* **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ОСВІТНЬОЇ БАЗИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**..... 137
31 *Стефанишин М. В., Данилевич М. В., Романчук О. В., Перетятко С. Р.* **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТІВЕНА Л. ГАУЗЕРА ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ**..... 140
32 *Ткаченко М. Л.* **ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ** 144
33 *Фоменко В. В., Єфременко А. М., Хмелюк О. В., Колоколов В.О., Крайник Я. Б., Жогло В. М.* **ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ТРЕНУВАННІ СПРИНТУ РЕГБІСТІВ** 148
34 *Халайджі С. В., Яготін Р. С., Сергєєва Т. П., Кананихіна О. М.* **ВПЛИВ КРИЗОВИХ СТАНІВ В УКРАЇНІ НА МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**..... 151
35 *Церковна О. В., Філенко Л. В., Пасько В. В., Помещикова І. П., Пащенко Н. О* **ПОШУК ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ТЕХНІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ**..... 156
36 *Циганенко О. І., Першегуба Я. В.* **ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У СПОРТСМЕНІВ, В ТОМУ ЧИСЛІ ЗА УМОВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ**..... 163
37 *Чичкан О. А., Михальська З. Я., Костовський М. Г., Кмицяк М. В.* **СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-МАРАФОНЦІВ**..... 166
38 *Шевець В. П.* **ПОКАЗНИКИ ВЕГЕТАТИВНОЇ ДИСФУНКЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ З ОЗНАКАМИ ПЕРЕТРЕНОВАНОСТІ**..... 170
39 *Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Шапар К. О., Ковальчук Н. В.* **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ КІБЕРСПОРТОМ**..... 174

CONTENTS 5 (164) 2023

1. *Bondar A., Kovalenko J., Petrenko I.* **ENSURING THE EDUCATION QUALITY OF FUTURE SPORTS MANAGERS UNDER MARTIAL LAW**..... 9
2 *Stepanyuk S., Garanenko K., Koval V., Gorodynska I., Grabovsky Y., Rudenko V.* **BOCCE AS AN EFFECTIVE MEANS OF SOCIALIZATION AND MENTAL DEVELOPMENT FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS**..... 13
3 *Afanasyev S., Moskalenko N., Dolbycheva N., Mykytchyk O., Bakuridze-Manina V.* **ASSESSMENT OF THE PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM IN YOUNG MARTIAL ARTISTS**..... 16
4. *Baidachenko V. A., Gamalii V. V., Shevchuk O. M.* **TECHNOLOGIES FOR IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SABER FENCERS**..... 19
5. *Bakanova O. F., Kramarenko V. I.* **THE EFFECTIVENESS OF SYSTEMATIC PHYSICAL ACTIVITY IN THE APPLICANTS OF THE INSTITUTIONS OF THE HIGHER EDUCATION**..... 23
6. *Byshevets N.G., Lazakovych Y. I.* **ANALYSIS OF MOVEMENT ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION**..... 29
7. *Biletska V. V., Semenenko V. P., Zavalnyuk V. L., Yaremenko Oleg, Litvinova Kseniia.* **THE INFLUENCE OF LIFESTYLE ON THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS**..... 32
8. *Biriukov O. I., Butenko A. E., Volianskii V. G., Suproniuk M. V., Deliamba M. M., Shepel Y. V.* **THE ESSENCE AND STRUCTURE OF THE FORMATION OF PHYSICAL READINESS OF FUTURE OFFICERS IN THE SYSTEM OF INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING**..... 38
9. *Bohuslavska V. Y., Holovkina V. V., Salnykova S. V.* **IMPROVING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF 11-12-YEAR-OLD SWIMMERS USING AQUAFITNES**..... 44
10. *Burla A.O., Petrenko O. P., Burla O. A., Bosko V. M.* **PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE COACH'S ACTIVITY**..... 47
11. *Butenko Halyna.* **THE IMPACT OF THE COMPREHENSIVE USE OF SPORTS GAMES ON THE PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS**..... 51
12. *Volchynskyi A., Kasarda O., Mazurchuk O., Malimon O., Gerasimyuk P.* **FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES**..... 54
13. *Hrubar Y., Hrubar I., Grabyk N., Hulka O.* **INFLUENCE OF CRYOTHERAPY WITH PULSE COMPRESSION ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE KNEE JOINT AFTER PARTIAL MENISCECTOMY IN THE PROCESS OF REHABILITATION**..... 58
14. *Danko G., Lavrentiev O., Danko T., Krupenya S., Zhyvollovych S.* **THE MAIN DIRECTIONS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS**..... 62
15. *Zaika O., Yevarnytskyi I.* **THE CONSEQUENCES OF PHYSICAL ACTIVITY DEFICIT IN THE APPLICANTS OF THE HIGHER EDUCATION**..... 68
16. *Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V.,* Svergun *A. R.* **ATTITUDES TOWARDS HEALTH AMONG STUDENTS OF COMPUTER SCIENCE FACULTY**..... 73
17. *Kotov S. M.* **APPLICATION OF THE TABATA SYSTEM IN THE PROCESS OF SECTIONAL WORK ON JUDO WRESTLING IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF UKRAINE.** 77
18. *Kravchenko K. G.* **FEATURES OF THE DISTRIBUTION OF STUDENTS FOR «PHYSICAL EDUCATION» BY MEDICAL GROUPS IN THE PERIOD OF 2014-2022**..... 80
19. *Krutsevych T., Huliuk N., Pohasii L.* **THE EFFECT OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH SPEECH DELAYS IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION**..... 85
20. *Malanii Yu. A.* **CORRECTION OF THE PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED GYMNASTICS IN SPORTS SHOOLS**..... 90
21. *Martyniuk Y., Dhzym V., Grebnova I.* **COMPARATIVE ANALYSIS OF POWER SINGLE PUNCHES OF QUALIFIED BOXERS OF DIFFERENT TYPES OF FIGHTING STYLES**..... 95
22. *Oleshko V. G., Korobeynikov G.V., Shynkaruc O.A., Antonyk O.V., Zhyrnov O. V.* **KINEMATIC OF COMPETITIVE EXERCISE TECHNIQUES IN QUALIFIED WEIGHTLIFT ATHLETES OF DIFFERENT SEXES**..... 100
23. *Petryna R., Soromotina V., Petryna L., Senytsia A., Senytsia M., Kokot I.* **DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO DIFFERENTIATE SPATIAL AND ACE CHARACTERISTICS OF MOVEMENTS IN CHILDREN 8-10 YEARS OLD**..... 108
24. *Ponomarov V. O.* **FEATURES OF PSYCHOLOGICAL STATE AND PSYCHO-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF HAND-TO-HAND COMBAT ATHLETES DEPENDING ON PREVIOUS SPORTS EXPERIENCE**..... 112
25. *Rohal I.V., Pidluzhnyak O. I., Chkhan A. A.* **THE USE OF MODELING METHODS IN THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN VOLLEYBALL**..... 116
26. *Semeniv B. S., Prystavskyi T. G., Babych A. M., Yakimishin I. D., Koptev K. G.* **IMPROVEMENT OF THEORETICAL TRAINING OF ATHLETES IN UKRAINIAN BELT WRESTLING AT THE STAGES OF MULTI-YEAR SPORTS TRAINING**..... 120
27. *Sereda N. V., Sanina D. V.* **FEATURES OF APPLICATION OF DIGITAL-MARKETING TOOLS IN THE ACTIVIYIES OF FITNESS CLUBS IN CURRENT CRISIS CONDITIONS**..... 124
28. *Simak N. D.* **METHODOLOGICAL AND ORGANIZATIONAL FEATURES OF TEACHING SWIMMING TO CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE**..... 128

29. *Sirenko R. R., Deliamba M. M., Tytovych A. O., Holovchenko O. I., Bondar D. O., Yaroshenko Y. M.* PROSPECTS FOR THE USE OF TRX TRAINING LOOPS IN THE SYSTEM OF INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING OF FUTURE OFFICERS…….. 131
30 *Slukhenska Ruslana, Ivanushko Yana, Nazimok Evgenia, Muradkhanyan Iryna.* HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL BASE OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS…….. 137
31 *Stefanyshyn Markiyan, Danylevych Myroslava, Romanchuk Olha, Peretiatko Sofiia.* FEATURES OF STEVEN L. HAUSER'S PROFESSIONAL ACTIVITY REGARDING THE APPLICATION OF REHABILITATION TOOLS FOR PATIENTS WITH MULTIPLE SCLEROSIS……. 140
32 *Tkachenko M. L.* ATHLETICS IN MODERN CONDITIONS…….. 144
33 *Fomenko V. V., Yefremenko A. M., Khmelyuk O. V., Kolokolov V. O., Krainyk Ya B., Zhoglo V. M.* APPLICATION OF ATHLETICS EQUIPMENT IN SPRINTING TRAINING OF RUGBY PLAYERS…..…… 148
34 *Khalaidzhi S. V., Yahotin R.S., Serhyeyeva T.P., Kananykhina O. M.* INFLUENCE OF CRISIS STATES IN UKRAINE ON THE MOTIVATION PRIORITIES OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION…….. 151
35 *Tserkovna O. V., Filenko L. V., Pasko V. V., Pomeshchikova I. P., Pashchenko N. O.* SEARCH FOR WAYS OF OPTIMIZING THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN A TECHNICAL UNIVERSITY IN THE CONDITIONS OF WARTIME…….. 156
36 *Tsyhanenko O. I., Pershehuba Ya. V.* PREVENTION OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN ATHLETES, INCLUDING IN THE CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS IN UKRAINE…….. 163
37 *Chychkan O.A., Mikhalska Z.Ya., Kostovskyi M.G., Kmytsyak M.V.* STRUCTURE AND CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF ROWERS-MARATHONS…….. 166
38 *Shevets V.P.* INDICATORS OF VEGETATIVE DYSFUNCTION IN ATHLETES WITH SIGNS OF OVERTRAINING…… 170
39 *Yarmolenko M. A., Shynkaruk O. A., Shapar K. O., Kovalchuk N. V.* FEATURES OF THE FORMATION OF TEENAGER MOTIVATION FOR PLAYING ESPORTS…….. 174

Таким чином, кріотерапія з регульованим імпульсним стисненням показала позитивний вплив на функціональний стан колінного суглоба у ранній період реабілітації пацієнтів після парціальної меніскектомії та може бути рекомендованою для використання у клінічній практиці.

References

1.Adams B. G., Houston M. N., Cameron K. L. The Epidemiology of Meniscus Injury. Sports Med Arthrosc Rev. 2021 Sep 1; 29 (3):e24-e33. DOI: 10.1097/JSA.0000000000000329].

2.Doral M. N, Bilge O., Huri G., Turhan E. and Verdonk R., Modern treatment of meniscal tears. EFORT Open Reviews, 2018.vol. 3, no. 5, p. 260–268

3.Garcia C., Karri J., Zacharias N. A., Abd-Elsayed A. Use of Cryotherapy for Managing Chronic Pain: An Evidence-Based Narrative. Pain Ther. 2021 Jun; 10(1): 81–100.

4.Greis P. E. Meniscal injury, I: basic science and evaluation. / P. E. Greis, D. D. Bardana, M. C. Holmstrom, R. T. Burks. // J Am Acad Orthop Surg. 2002. – Vol.10. P.168-176.

5.Kubo, Y., Sugiyama, S., Takachu, R. et al. Effects of preoperative low-intensity training with slow movement on early quadriceps weakness after total knee arthroplasty in patients with knee osteoarthritis: a retrospective propensity score-matched study. BMC Sports Sci Med Rehabil 2020. 12, 72. doi.10.1186/s13102-020-00223-7

6.Maffulli N. Meniscal tears. / N. Maffulli, U. G. Longo, S. Campi, V. Denaro // Open Access J Sports Med. 2010. Apr 26. – Vol. 1. – P.45-54.

7.Salata M. J. A systematic review of clinical outcomes in patients undergoing meniscectomy / M. J. Salata A. E. Gibbs, J. K. Sekiya // Am J Sports Med. 2010. – Vol. 38. – P.1907-1916.

8.Thorsson O. Cold therapy of athletic injuries. Current literature review Lakartidningen. 2001 Mar 28. 98(13). – P.1512-1513.

9.Tropf J. G., Colantonio D. F., Tucker C. J., Rhon D.I. Epidemiology of Meniscus Injuries in the Military Health System and Predictive Factors for Arthroscopic Surgery. J Knee Surg. 2022 Mar 8. doi: 10.1055/s-0042-1744189.

10. Yurii O. Hrubar, Iryna Ya. Hrubar, Nadiia M. Hrabyk, Markiian Yu. Grubar, Yuliana Yu. Hrubar. Influence of cryotherapy with pulse compression on the functional condition of the knee joint after partial meniscectomy. Wiadomości Lekarskie. Medical Advances, Official journal of the Polish Medical Association. 2023;76(1):182-188.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).14
УДК: 796.8

Данько Г.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Данько Т.Г.
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Живолович С.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

У даній статті розглядаються питання, які направлені на розвиток вільної боротьби, що реалізується через підвищення видовищності і може бути здійснено лише спільними зусиллями фахівців теорії та практики. При цьому вирішення приватних завдань удосконалення майстерності борця має проводитися насамперед з урахуванням змін, які UWW вносять до правил змагань. Аналітичний підхід до управління сучасним тренувальним процесом має орієнтуватися на підвищення видовищності змагальних поєдинків, що дозволить боротьбі успішно конкурувати з тими видами спорту, які традиційно володіють симпатіями глядачів та вболівальників.

В даний час UWW (Міжнародна федерація боротьби) зіткнулася з проблемою, суть якої полягає в тому, що проведені під її керівництвом численні зміни у правилах змагань виявилися багато в чому безплідними та не стимулювали спортсменів на видовищну, високотехнічну боротьбу. Слід погодитися, що престижність боротьби проти іншими видами спорту значно знижується.

Весь еволюційний процес розвитку правил спортивної боротьби умовно ділиться п'ять етапів: перший (1896–1916 рр.); другий (1917-1937 рр.); третій (1938-1947 рр.); четвертий (1948-1969 рр.); п'ятий (1975 р. по теперішній час). Відколи

Міжнародний олімпійський комітет вперше затвердив єдині правила зі спортивної боротьби напередодні I Олімпійських ігор 1896 р., розроблені французькими фахівцями Дублієром, Рігалем і Крістолем, відбуваються їх постійні зміни. Вони змінювалися і перевидавались десятки разів.

Ключові слова: *вільна боротьба, тренувальна та змагальна діяльність, техніко-тактична підготовка, підхід, фізичні якості.*

Danko Grigory, Lavrentiev Oleksandr, Danko Taras, Krupenya Svitlana, Zhyvollovych Svitlana, The main directions of technical and tactical training of wrestlers*. This article deals with issues aimed at the development of free wrestling, which is realized through increasing the spectacle and can be implemented only by the joint efforts of specialists in theory and practice. At the same time, the resolution of private tasks of improving a wrestler's skill should be carried out first of all taking into account the changes that UWW makes to the competition rules. An analytical approach to the management of the modern training process should be aimed at increasing the spectacle of competitive matches, which will allow wrestling to successfully compete with those sports that traditionally have the sympathy of spectators and fans.*

Currently, UWW (International Wrestling Federation) is faced with a problem, the essence of which is that the numerous changes in the rules of competitions carried out under its leadership turned out to be largely fruitless and did not encourage athletes to engage in spectacular, highly technical wrestling. It must be agreed that the prestige of fighting against other sports is significantly reduced.

The entire evolutionary process of developing the rules of sports wrestling is conditionally divided into five stages: the first (1896–1916); the second (1917-1937); the third (1938-1947); the fourth (1948-1969); the fifth (1975 to the present). Ever since the International Olympic Committee first approved the uniform rules for wrestling on the eve of the 1st Olympic Games in 1896, developed by French specialists Dublier, Rigal and Kristol, they have been constantly changing. They were changed and republished dozens of times.

Keywords: *freestyle wrestling, training and competitive activities, technical and tactical training, approach, physical qualities.*

Постановка проблеми. В даний час посилюється тенденція до професіоналізації та комерціалізації світового спорту, що є глобальним явищем і зачіпає багато сторін життєдіяльності людського суспільства. У таких умовах найважливішим чинником стабільного та поступального розвитку практично будь-якого виду спорту є підвищення видовищності змагань, у тому числі вільної боротьби [1, с. 282-283].

На тлі здобутків вітчизняного спорту на світовій арені борці вільного стилю впевнено завойовують призові місця на всіх найбільших змаганнях – чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.

Проте за умови подальшого загострення конкуренції задля збереження та зміцнення передових позицій вітчизняних борців необхідне постійне підвищення рівня науково-методичного забезпечення їх підготовки.

Безпосередньо проблемам підвищення видовищності боротьби, удосконалення правил змагань, їх взаємозв'язку з методикою підготовки присвячено велику кількість робіт, серед яких можна виділити праці, що мають виражену практичну спрямованість (Данько Г.В. та Данько Т.Г. та ін.).

Проблема змагальної діяльності у сучасному спорті є однією з найактуальніших. При цьому отримання вичерпного обсягу інформації про протиборство спортсменів в даний час все ще неможливо. Це зумовлено тим, що сама людина як унікальне явище природи та суспільства є найскладнішою науковою загадкою, що особливо яскраво проявляється в екстремальних, конфліктних умовах діяльності, зокрема, у спортивних єдиноборствах.

Змагання, змагальна діяльність є атрибутами спорту, метою та засобом спортивної підготовки. Саме у процесі змагань як своєрідної моделі діяльності в екстремальних умовах виявляються максимальні можливості та приховані резерви людини [3, 8].

В даний час принцип первинності змагань та вторинності тренування отримав загальне визнання, і поняття «змагання» в теорії спорту, теорії спортивних змагань та спортивної рекордології розглядається як одне з вихідних.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Безперечно, будь-яка діяльність передбачає досягнення певного результату. У зв'язку з різноманіттям потреб людини та суспільства формується безліч типів діяльності. У цьому сенсі сфера спорту сповнена сукупністю різних типів діяльності, об'єднаних поняттям «спортивна діяльність», одним із типів якої є змагальна діяльність. У цьому поняття «спортивна діяльність» багато в чому збігається з визначенням поняття «спорт» у сенсі, а поняття «змагальна діяльність» - з поняттям «спорт» у вузькому значенні (Матвєєв Л.П., 1977).

Нині поняття «змагальна діяльність» у теорії спорту та теорії спортивних змагань розглядається як один із основних. Розуміння його утруднене недостатньо точним визначенням категорії діяльності, лише констатується, що структура діяльності надзвичайно складна та адекватно відобразити її не вдається [4].

Можливість більш менш самостійного виділення змагальної діяльності з'являється, якщо визначається призначення результату діяльності - вказується конкретна, найближча мета суперництва. Суперництво можливо як діяльність, якщо обмежитися вказівкою, що його спрямовані досягнення та переваги над іншими, потім, власне, і орієнтує тлумачення цього терміну. Коли ж суперництво розгортається як заради досягнення перемоги, а й, наприклад, заради винагороди за перемогу, що дозволяє задовольнити якісь потреби суб'єкта, суперництво розглядається лише як досягнення мети, тобто як дію. При цьому у структурі діяльності, мабуть, мають змінитися відносини між складовими елементами чи рівнями.

Разом про те, якщо змагальна діяльність розглядається надмірно обмежено, наприклад, лише на рівні технічних операцій і навіть тактичних дій, її сенс також втрачається. Так, зокрема, аналіз окремих прийомів або їх комбінацій у спортивних іграх чи єдиноборствах навряд чи призведе до повноцінного уявлення про діяльність змагання.

Мета дослідження. Трансформувати у тренувальний процес результати дослідження змагальної діяльності у вигляді певних вимог, моделей, характеристик.

Завдання дослідження:

1. Вивчити вимоги змагальної діяльності, які планують тренування.
2. Вдосконалити вплив змагальної діяльності обумовленою правилами змагань на методику підготовки спортсменів.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Виклад основного матеріалу дослідження. В результаті проведених досліджень нами визначено, що основними напрямками практичної методики техніко-тактичної підготовки борців є: удосконалення способів тактичної підготовки для ефективного проведення «коронних» (улюблених) прийомів; вдосконалення навичок ведення активної боротьби та створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення навичок боротьби у щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом та хресним захопленням гомілок; вдосконалення навичок активного початку сутички; підвищення ефективності та надійності використання стандартних ситуацій; вдосконалення умінь та навичок утримання переваги в ході сутички.

У процесі теоретичних занять із переглядом відеозаписів спортсменами під нашим керівництвом вивчалися технічні та тактичні засади ведення поєдинку, аналізувалися ефективні прийоми, що становлять арсенал провідних борців світу, а також обговорювалися особливості сучасної практики суддівства на відповідальних міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби [5].

При цьому вдосконалювалися:

- технічні дії щодо фрагментів динамічних ситуацій у стійці та партері (боротьба за захоплення, реалізація стартової ситуації із захоплення, використання динамічної ситуації для виконання контрприйому тощо);
- технічні дії на тлі різних рівнів фізіологічного навантаження (великого та максимального);
- тактичні комбінації, створені задля створення активного фону боротьби.

Аналіз та пошук способів протиборства проти основних конкурентів активно проводилися у процесі безпосередньої підготовки (не менше ніж за 2 тижні до змагань).

У тренуванні борців давалася система завдань для вдосконалення їхньої майстерності (табл. 1).

Таблиця 1

Система завдань для вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців

№ п/п	Тренувальні завдання
1	Варіювання опору суперника (збільшення чи зменшення)
2	Зменшення або збільшення часу відпочинку та інтенсивності навантаження
3	Ускладнення чи спрощення вихідних та проміжних взаємоположень борців
4	Використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій
5	Підбір партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними та психологічними особливостями, що обумовлюють зміни стійки, дистанції, напрями маневрування
6	Удосконалення способів виведення з рівноваги
7	Вдосконалення точності виконання захоплення
8	Вдосконалення навичок оптимального розслаблення та напруження м'язів
9	Розвиток образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення та вміння прогнозувати дії суперника

Враховувалося, що те саме завдання кожен спортсмен може вирішувати своїм способом, своїми технічними прийомами (операціями). Наприклад, для утримання переваги вибиралося або сковування, або маневрування, або загроза атаки, або комплексні дії, що включають усі ці операції.

Борці вдосконалювали навички ведення єдиноборства:

- після успішної атаки (контратаки) з виграшом балу (балів) не знижувати активність, пресингувати;
- після успішної атаки (контратаки) з виграшом балу (балів) утримати перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням;
- після успішної атаки (контратаки) з переведенням суперника в небезпечне становище, дотиснути його та здобути перемогу на туше;
- після успішної атаки (контратаки) з виграшом балу (балів) відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого знову атакувати та перейти до утримання переваги за допомогою надійного захисту, сковування, маневрування;
- після успішної атаки (контратаки) з виграшом балу (балів) знову атакувати, потім відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого ще атакувати з переведенням суперника в небезпечне становище, дотиснути його та здобути перемогу на туше.

У процесі техніко-тактичної підготовки обов'язково нагадувалося, що борець після успішної атаки та виграшу балу (балів), як правило, у свою чергу виявляється атакованим. І йому потрібно бути готовим до цього. В іншому випадку він може

програти бали або опинитися на лопатках.

Причому залежно від завдання змінювалися дії, якими спортсмен досягав переваги (атакою, контратакою чи демонстрацією активності тощо). Ґрунтуючись на позиціях діяльнісного підходу, за допомогою фрагментарного аналізу виділили як щодо самостійної структурної одиниці початок поєдинку, який, у свою чергу, може включати від одного до декількох фрагментів (епізодів) єдиноборства. Після чого автори визначили, яким чином такий початок може бути пов'язаний із результатом змагальної діяльності в цілому. Виявилося, що у 16 півфінальних та фінальних зустрічах чемпіонату світу 2021 р. 14 перемог здобули борці, які активно розпочали поєдинки та виграли при цьому 1 бал і в деяких випадках розвинули успіх до трьох балів, що склало 87,5%. Таким чином, показано, що спортсмени, які активно починають поєдинки і виграють при цьому один або кілька балів, опановують ініціативу, отримують психологічну перевагу і, як правило, перемагають.

Проведений у зв'язку зі сказаним вище аналіз змагальної діяльності за зміненими правилами свідчить про те, що роль першого балу у досягненні перемоги ще більше зростає з таких причин.

Виходячи з вищесказаного, нами давалася установка активно починати поєдинок, раптово атакувати, першими виконувати тактико-технічні дії для того, щоб захопити ініціативу на початку поєдинку. Реалізація цього завдання здійснювалася так: борцям оголошувалося завдання – виграти дебют поєдинку, тобто взяти першими бали та набрати більше очок, ніж суперники протягом однієї хвилини. Після цього поєдинок зупинявся, проводився аналіз, і знову через 3-5 хвилин повторювалося завдання. Таких серій виконувалось до трьох-шістьох.

Спортсмени навчалися вмінню раціонально вести єдиноборство залежно від ситуації (табл. 2).

Таблиця 2

Способи реалізації установок щодо ефективного ведення єдиноборства в залежності від конкретної ситуації

Установки	Способи реалізації установок
Виграючи, не переходити до оборони, атакувати та нарощувати перевагу	Борцю надається гандикап в 1-4 бали і дається установка збільшити розрив, партнер має скоротити відставання та вийти вперед
Для утримання переваги під час переходу (вимушеного або запланованого) до захисної тактики захищатися активними засобами	Застосування незручних захоплень, пересування, помилкових випадів, пресинг, демонстрація активності. Очікування технічних та тактичних помилок суперника, який прагне загострення боротьби, проведення контратак
Здобути перемогу на туше	Удосконалення 1-2 високоефективних прийомів
Маскувати тактичний задум атакувати за програшного рахунку	Чи не демонструвати наміри атакувати, поспішати, намагатися виконати ризиковані прийоми без тактичної підготовки
Удосконалювати навички правильного зближення із противником	Не розводити лікті убік і високо не піднімати, спину тримати прямо, ноги злегка зігнути в колінах, ноги не схрещувати
Проводити складні атаки	Атака зв'язками із двох-трьох прийомів, боротьба «спуртами» через 20-30 с

У процесі вдосконалення техніко-тактичних дій враховувалися особливості статури суперників (довжина тіла, рук, ніг, тулуба), а також сильні та слабкі сторони їхньої підготовленості. При цьому максимально можливою мірою використовувалися власні найбільш сильні сторони, маскувались і компенсувалися слабші (табл. 3).

Таблиця 3

Врахування особливостей суперників у техніко-тактичній підготовці

№ п/п	Особливості суперників	Реалізація задачі
1	Швидкий суперник	Боротьба у захопленні для того, щоб скувати рухи суперника
2	Витривалий суперник	Домогтися переваги на самому початку поєдинку і потім утримати його, маневруючи, сковуючи, демонструючи високу активність та пресингуючи
3	Недостатньо витривалий суперник	Найчастіше атакувати, нав'язувати силове протиборство, і на тлі його втоми набирати виграшні бали та прагнути перемоги на туше
4	Технічний суперник	Відпрацювання жорсткої, сковуючої, пресингуючої боротьби
5	Більш високий суперник	Боротьба в низькій стійці та з положення поза захопленням
6	Низькорослий суперник	Удосконалення боротьби в контакті, з вигідними та зручними захватами в низькій стійці з упором у голову чи плече
7	Фізично сильніший суперник	Боротьба з атаками поза захопленням, з дистанції, ухилення від сковуючих, незручних захоплень

Для ефективного моделювання змагальної діяльності проводився раціональний підбір спаринг-партнерів, що мають різні особливості фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності (високий рівень розвитку окремих рухових якостей або їх певних поєднань, оригінальна техніка та тактика ведення боротьби тощо). У сутичках круговим методом спортсмену-«матку», який проводив поєдинок з кількома суперниками по черзі, підбиралися різнопланові спаринг-партнери.

На підвищення результативності боротьби спортсменам давалися такі рекомендації:

1. Атакуючий повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу і витривалість у прийом, що проводиться. Крім цього,

чинитиме і вольовий тиск на суперника. Це дозволить швидше розхитувати його захист та успішно завершувати атакуючі дії.

2. Потрібно не просто імітувати атаку, а по-справжньому вкладатися в прийом кілька разів з метою його якісної реалізації. Навіть переконавшись у тому, що суперник добре захищається, необхідно продовжувати втомлювати його безперервними атаками, майстерно маскуючи свій кінцевий задум. Суперник, захистившись від перших атакуючих дій, заспокоюється та дещо розслаблюється. Атакуючий, скориставшись цим, повинен різко перейти на заздалегідь приготовлений коронний прийом і досягти успіху.

3. У ситуаціях поєдинку, коли атакований при попаданні в партер не встиг зайняти стійке положення і не приготувався до захисту, його необхідно без зволікання атакувати повторно.

Оскільки, як встановлено, нині технічний арсенал представників провідних шкіл вільної боротьби практично однаковий, вдосконалювалися такі основні компоненти техніко-тактичної майстерності.

1. Дії, створені задля захист від: а) переворотів накатом; б) прийомів, пов'язаних із захопленням ніг.

2. Освоювалися та вдосконалювалися рідко виконувані прийоми, які будуть несподіваними для суперників.

При реалізації індивідуального підходу у формуванні спортивної майстерності слабкі компоненти підготовленості (фізичної, тактико-технічної та ін.) підтягувалися та розвивалися до такого рівня, який би забезпечував достатню надійність та стабільність змагальної діяльності, а сильні розвивалися до максимально можливого рівня.

Враховуючи досягнення сучасної практики підготовки висококваліфікованих борців, у середньому до 50% часу приділялося вдосконалення окремих техніко-тактичних дій. На кожному занятті вдосконалювалось 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожного з них поверталися щонайменше три-чотири рази. Наступні 35-40% часу основної частини заняття відводилися на вдосконалення техніко-тактичних алгоритмів, що підбираються виходячи з практичних потреб конкретного борця та правильного підбору партнерів. 10-15% часу, що залишилися, були зайняті вдосконаленням тактики поєдинку в цілому. Спортсмени навчалися складання зразкового плану ведення поєдинку, причому з усіх дій детально конкретизувалися лише ті, які безпосередньо пов'язані з атакою [2].

Вся робота з удосконалення техніко-тактичної майстерності проводилася у межах індивідуально-групових занять із кількома борцями (6-12 чол.) залежно від конкретних завдань.

Удосконалюючи техніко-тактичну майстерність, спортсмени під час перегляду відеозаписів своїх поєдинків, поєдинків основних конкурентів та найсильніших борців країни та світу на найбільших змаганнях навчалися навичкам аналізу, визначення сильних та слабких сторін їхньої підготовленості.

Для відтворення умов майбутніх змагань проводився одноденний модельний мікроцикл, протягом якого спортсмени брали участь у 2-5 сутичках (залежно від рівня підготовленості спортсмена та передбачуваної кількості поєдинків). У цьому відтворювалися: а) умови виконання технічних процесів; б) умови ведення поєдинків; в) умови участі у змаганні загалом; г) техніко-тактичні особливості суперників; д) величина змагального навантаження; е) психологічне навантаження; ж) поведінковий комплекс участі у змаганнях та інші умови, що визначаються особливостями майбутніх змагань [6].

Вдосконалення атакуючих техніко-тактичних процесів у стійці. У вільній боротьбі техніко-тактичні дії, пов'язані з проходами та захватами ніг, – звалювання, кидки, збивання є основними. На них припадає кожна третя реалізована спроба, і з їхньою допомогою спортсмени виграють чверть усіх балів. Загалом дана група прийомів є технічною базою боротьби у стійці, з них починаються практично всі атаки.

У навчально-тренувальному процесі вдосконалювалися «коронні» (улюблені) варіанти захоплень ніг та уточнених нами у процесі педагогічних спостережень та аналізу змагальної діяльності.

1. Захоплення ніг нахилом вище колін (за стегна).
2. Захоплення ноги нахилом за стегно (голова зсередини).
3. Захоплення ноги нахилом (голова зсередини) правою (лівою) рукою за стегно, лівою (правою) за п'яту.
4. Захоплення ніг польотом за гомілки (голова зовні).
5. Захоплення ноги польотом за гомілку (голова зсередини).
6. Захоплення ноги польотом за гомілку (голова зовні).
7. Захоплення ніг напівпольотом за стегна (голова ззовні).
8. Захоплення ноги напівпольотом вище колін (голова зовні).
9. Захоплення ноги напівпольотом за стегно (голова зсередини).
10. Захоплення ноги вихопленням за гомілку. Атакуючий швунгує суперника за шию вправо (ліворуч) і, пірнаючи до правої (лівої) ноги, вихоплює гомілка правим (лівим) ліктьовим згином руки вгору (голова зовні).
11. Захоплення ноги заходом (висідом) за гомілку. Атакуючий, підбивши праву руку суперника вгору під ліктьовий згин і пірнувши під нею, правою рукою виконує довгий крок вперед-ліворуч (висід). Падаючи на правий бік, захоплює правою рукою однойменний гомілковостоп зовні і, швидко розвернувшись грудьми до килима, захоплює лівою рукою однойменну гомілку зсередини-ззаду.

Загалом удосконалювалися техніко-тактичні дії, що безпосередньо складають індивідуальний змагальний арсенал конкретного спортсмена. При вдосконаленні техніки проходів у ноги давалося завдання виконувати дії разом, без жодної зупинки. Вони виконували без опору суперника до автоматизації навички. Потім спортсмени переходили до відпрацювання прийомів із невеликим опором. А далі вдосконалювали їх у тренувальних та контрольних сутичках [7].

Крім того, удосконалювалися кидки підворотом, через спину, обертанням, збиванням зачепом ноги, кидками та збиваннями з підсіканням, прогином з обвивом, нирком, звалювання закроюванням.

Удосконалення захисних техніко-тактичних процесів у стійці. Оскільки проходи в ноги становлять початок атаки, цілком природно, що захист від них і наступні забігання є основою захисту. У сучасній боротьбі є чимало випадків, коли спортсмен, вигравши мінімум балів і активно захищаючись, виграє найвідповідальніші сутички.

Для успішного захисту від проходів у ноги особлива увага приділялася дотриманню правильної стійки. При цьому борець не повинен бути скутим, закріпаченим, оскільки це набагато знижує ефективність його захисних дій.

При вдосконаленні захисту від проходу в ноги відпрацьовувалися основні рухи – відкидання, а також захоплення шиї згори та різнойменної руки з-під плеча. Далі проводилося забігання на бал. Захоплення розпускалося тільки після того, як партнер опинявся у положенні партеру.

Вдосконалення атакуючих техніко-тактичних дій у партері. В останні роки відзначається зниження інтересу до вдосконалення боротьби у партері. Багато борців, виграючи, після переведення суперника до партеру намагаються лише протягнути час і утримати його внизу. А коли самі потрапляють у становище нижнього, то теж ведуть пасивну боротьбу, не намагаючись вийти знизу нагору або провести контрприйом. З усього арсеналу прийомів у партері перевагу надають переворотам накатом і хресним захопленням гомілок. Інші застосовуються значно рідше. Головною причиною зниження частки партерної боротьби за нашими спостереженнями є те, що судді прагнуть швидше підняти борців у стійку. Тому борці прагнуть виконувати прості, надійні прийоми, що не вимагають порівняно тривалої підготовки.

Отже, враховуючи дефіцит часу, зумовлений специфікою чинних правил, борці змушені переважно удосконалювати різні перевороти накатом.

Для вивчення та вдосконалення нами пропонувалися різні варіанти переворотом накатом:

1) через міст захопленням тулуба та руки, захопленням тулуба;
2) не торкаючись головою килима (напівкидком);
3) захопленням тулуба та різноїменного зап'ястя;
4) захопленням тулуба та однойменного передпліччя зовні;
5) захопленням тулуба та підбиванням руки;
6) захопленням різноіменного зап'ястя та зачепом ноги стопою;
7) захопленням за тулуб і підбиттям однойменного стегна зсередини;
8) захопленням тулуба та різноіменного плеча збоку;
9) захопленням схрещених гомілок;
10) захопленням тулуба та зап'ястя двома руками;
11) забігання під супротивника;
12) захопленням дальнього плеча важелем у бік, протилежний від захопленої руки;
13) захопленням дальнього плеча важелем у бік захопленої руки.

Удосконалення захисних техніко-тактичних процесів у партері. Залежно від особливостей статури, довжини кінцівок, рівня фізичної підготовленості відпрацьовувалися варіанти захисту – пасивної чи активної.

При пасивному захисту давалося завдання не розкриватися, не робити надлишкових рухів, не давати супернику необхідне захоплення. Якщо супернику вдається взяти захоплення, то в цьому випадку - не загострювати ситуацію і не контратакувати, а тільки втриматися в партері і не опинитися в небезпечному становищі.

При активному захисті атакований при спробі суперника взяти захоплення або провести основну дію (прийом), накриває його або проводить контрприйом. До активного захисту не рекомендувалося переходити борцям із закріпаченими м'язами. Причому нами зазначено, що в умовах змагань нині зростає частка пасивного захисту, до активного захисту вдаються значно рідше.

Удосконалення контратакуючих техніко-тактичних процесів. При формуванні арсеналу контратакуючих дій нами враховувалася швидкість реакції та оперативність мислення спортсменів. Під час тренування підопічні навчалися використовувати слабкі місця у підготовленості суперників. А саме:

1) недостатню фізичну силу;
2) атаки прогнозованим та очікуваним прийомом;
3) відсутність ефективної попередньої підготовки прийому;
4) знання технічного арсеналу суперників;
5) виконання атаки суперником із незручного становища;
6) не завершення атаки внаслідок невпевненості;
7) несвоєчасне (раннє або запізніле) розслаблення в останній фазі атаки;
8) короткочасну затримку (пауза) у русі;
9) грубе порушення біомеханічної структури руху.

Контрприйоми виконували як безпосередньо в момент атаки, так і після захисних дій, як за рахунок створення умов для атаки противника (виклик, розкриття, обманні рухи, демонстрація втоми), так і без підготовки за рахунок випередження атакуючих дій суперника.

Удосконалення високоефективних, амплітудних техніко-тактичних процесів. Відповідно до чинних правил кидок з великою амплітудою оцінюється в 5 балів, при цьому борець, який виконав його, здобуває перемогу в одному періоді бою.

Висновки. У ході педагогічних спостережень відзначено, що в умовах змагань високого рангу кидки прогином виконуються дуже рідко. Як правило, їх більшою мірою намагаються проводити у поєдинках із свідомо слабкими суперниками. При цьому володіння технікою кидка прогином дозволяє впевнено почуватися у схрещеному захопленні та обмежувати активність суперника. Нами враховувалося, що існують певні біомеханічні відмінності виконання кидка у тренувальних та змагальних умовах. В основному це обумовлено характером протидії суперника у змаганнях, станом спортивної форми та якістю технічної підготовки на початкових етапах занять спортивною боротьбою.

У процесі техніко-тактичної підготовки спортсмени вдосконалювали дії щодо виведення суперника з рівноваги та техніку підбиття для створення активного обертання у вертикальній осі.

Для забезпечення надійності та ефективності виконання амплітудних кидків спортсмени вдосконалювали різні способи входу в прийом (способи тактичної підготовки та різні захоплення), техніку основної частини (власне кидок) та техніку заключної частини (утримання та дотискання на лопатки).

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є визначення

ефективності вивчення, тренувальної і змагальної діяльності та застосування техніко-тактичних дій борців вільного стилю.

Література

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: Навчальне видання. – Київ «Олімпійська література», -2001. – 335 с.

2. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України).– К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». – 2011. – 300 с.

3. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).

5. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

6. Синиговец С.В., Синиговец И.В., Синиговнц В.И., Пильтяй С.В. Совершенствование вестибулярной устойчивости в процессе технической подготовки борцов на этапе предварительной базовой подготовки. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С. 249-254.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с.

8.Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - 448 с.

Reference

1. Veinberg R.S., Gould D. (2001) Sports psychology: Educational edition. Kyiv "Olympic Literature", 335.

2. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.

3. Malynskyi I. Y., Sergienko Y. P., Gulai V. S., Lavrentiev O.M., (2019) Improving the level of physical fitness of various population groups. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 12 (39), 84-90.

4. Platonov V. N. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: "Olympic Literature", 806.

5. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614.

6. Synygovec S.V. Synygovec I.V., Synygovec V.I., Pultiai S.V. (2017) Improvement of vestibular stability in the process of technical training of wrestlers at the stage of preliminary basic training. Chernigiv: Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports), 147, 249- 254.

7. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 384.

8. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 448.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).15
УДК 796.012-057.875

Заїка О. А.
кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Єварницький І. А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

НАСЛІДКИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Заїка О. А., Єварницький І. А. Наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. Рухова активність сприяє поліпшенню фізичного, психічного та функціонального стану, адаптації до умов навколишнього середовища, підвищенню якості життя у здобувачів вищої освіти. Сьогодні у зазначеного контингенту спостерігається значне зниження рухової активності.

Мета дослідження: вивчити наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. Результати

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

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір - 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальновживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (http://nbuv.gov.ua/node/929). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті 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, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.**

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автораі всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380639888210, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 75 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку

Monobank 4441 1144 6356 8327 (на ім'я Сапсай Марія Євгеніївна).

За довідками звертатися за номером +380639888210 (Валерія).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).

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) »

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one ofthe graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (http://nbuv.gov.ua/node/929). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual. Important (!) Only direct quotation marks (") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: informationabout the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

Payment for printing the article is made at the rate of 75 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 4441 1144 6356 8327 (named Sapsay Maria).

For inquiries call +380639888210 (Валерія).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).