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 6*** **(151) 22**

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

**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 НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 6 (151) 22. – 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 НПУ імені М.П.Драгоманова; *(гол.Ред. ради);*
**Вернидуб Р.М.** доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
**Євтух В.Б.** доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
**Дробот І. І.** доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
**Зернецька А.А.** доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
**Мацько Л.І.** доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
**Падалка О.С.** доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;.
**Синьов В.М.** доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
**Торбін Г.М.** доктор фізико-математичних наук 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;
**Дьоміна Ж.Г.** кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
**Малечко Т.А.** кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
**Андрєєва О.В.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
**Грибан Г.П.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
**Пронтенко К.В.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
**Пронтенко В.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
**Ейдер Ежи** доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
**Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

*Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова*

**ISSN 2311-2220**
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022
© Редакційна колегія серії, 20221

© Автори статей, 2022

**Збірник друкується щомісяця**

**ЗМІСТ 6 (151) 2022**

1. *Chen Dongdong, Bondar Anastasiia* **POPULARIZATION OF CHINESE NATIONAL TRADITIONAL KINDS OF SPORTS** 9
2. *Korchagin M.., Otkydach V., Zolochevskyi V.., Homaniuk S.* **THE INFLUENCE OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING PROGRAM ON MORPHO-FUNCTIONAL INDICATORS AND HEALTH LEVEL OF CADETS IN HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS**…… 14
3. *Stepanyuk S., Serputko O., Lukyanchenko M., Turchyk I.* **THE CONCEPT OF CENTER IN AIKIDO STUDY**…….... 17
4. *Бондаренко В. В., Арсененко О. А., Корнійчук Ю. М., Білик В. В., Тихий О. В.* **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ : КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ**…… 21
5. *Вербіцький С., Пітин М.* **ВИМОГИ ДО ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**…… 26
6. *Вихляєв Ю. М.* **МОТИВУВАННЯ ЯК СКЛАДНИЙ АЛГОРИТМ СПОНУКАННЯ ЛЮДИНИ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**…….... 33
7. *Глазунов С. І.* **ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНИХ ОПОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК**…… 37
8. *Грибан Г. П., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О., Пилипчук П. Б.* **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**…… 42
9. *Грибан Г. П., Отрошко О. В., Солодовник О. В., Крук А. З., Засік Г. В., Пуздимір М. І., Гошко А. М.* **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДОБУВАЧІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ**…… 46
10. *Губа А. В., Рубан Л. А., Внукова Н. В., Єфіменко П. Б., Дармофал Е. А.* **СУЧАСНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСВІТИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**…… 51
11. *Гуцул Н. З., Мадяр-Фазекаш Е. О., Ворончак М.Т.* **ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ГРУП ЗДОРОВ'Я**…….... 55
12. *Гуцул Н. З., Михайлюк В. Р.* **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ УДАРНИХ ДІЙ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**…… 60
13. *Єланська О. О.* **РОЛЬ КАРАТЕ У ТРАДИЦІЙНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ**…… 64
14. *Єретик А. А., Поляничко О. М., Коротя В. В., Совгіря Т. М.* **ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**…….... 69
15. *Захаріна Є.А., Глоба Т.А.* **ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ**…… 74
16. *Косянчук О. В.* **РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ СИСТЕМИ ДЖ. ПІЛАТЕСА**…… 78
17. *Лаврентьєв О. М., Головащенко Р. В., Крупеня С. В., Гулай В. С., Довженко Ю. О.* **ТАНЕЦЬ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ**…….. 81
18. *Лисейко К. В., Яців Я. М., Пітин М. П.* **ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ КМС ТА І РОЗРЯДУ СПОРТСМЕНАМИ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ ЗА 2018−2021 РОКИ**…… 86
19. *Мазурчук О. Т., Касарда О. З., Іванюк О. А.* **ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЗОРУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**…… 91
20. *Марцінковський І. Б.* **ВИСТУПИ ІВАНА ПІДДУБНОГО У МИКОЛАЄВІ ТА СПРОБА ВШАНУВАТИ ЙОГО ПАМ'ЯТЬ У МІСТІ**…… 95
21. *Маріонда І. І., Мадяр-Фазекаш Е. О., Степчук Н. В.* **ФІТНЕС-ПРОГРАМИ У СИСТЕМІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**…… 98
22. *Мосейчук Ю. Ю., Цибанюк О. О.* **ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ**…… 102
23. *Омельчук О.В., Слобожанінов А. А., Ляхова І. М.* **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІНФОКОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**…….. 105
24. *Петрук Л. А., Сініцина О. В., Бірук І. Д., Кособуцький Ю. Ф.* **СПОРТИВНІ ІГРИ У ПРІОРИТЕТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**…… 109
25. *Самсонов Ю. В., Соколовський В. В., Івченко А. О., Бондарєв Д. А., Дяченко К. Е., Кушнарьов Б. О.* **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**…… 113
26. *Сембрат С. В., Гордієнко О. І.* **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ЇЇ КОМПОНЕНТІВ.** 119
27. *Синіговець В. І., Синіговець Л. І., Дісковський В. І., Пилипенко М. І.* **ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ**…….. 124
28. *Сірман О. В., Боровець О. В., Дем'янчук Т. О.* **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМІ НИЖНІХ КІНЦІВОК У ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ**…… 128
29. *Слободянюк В. О., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С., Попович О. І., Горлова Л. М., Бенцак Л. І.* **ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГІВ ЖІНОК-ВАЖКОАТЛЕТОК, ТРЕНЕРІВ УКРАЇНИ, ЗБІРНИХ КОМАНД ОБЛАСТЕЙ ЗА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У 2021 РОЦІ**…… 133

10. Stan D.L., Rausch S.M., Sundt K., Cheville A.L., Youdas J.W., Krause D.A., Boughey J.C. Pilates for breast cancer survivors. Clin J Oncol Nurs. 2012. № 16 (2). P.131–141.

**References**

1. Ierakova, L. & Tomilina Yu. (2017). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat pilatesom dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, № 3, 66–71. [in Ukrainian]
2. Zahura, F, Dunets-Lesko, A & Ripak, M. (2010). Vplyv zaniat za systemoiu pilatesa na fizychnu pidhotovlenist zhinok pershoho zriloho viku. Sportyvna nauka Ukrainy, № 2, 74–83. [in Ukrainian]
3. Nakonechna, A. (2016). Osoblyvosti prohram riznoho tsilovoho spriamuvannia dlia zhinok druhoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia za systemoiu Dzh. Pilatesa. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny, Vyp. 20, T.4, 116–121. [in Ukrainian]
4. Odynets, T.E. & Bryskyn, Yu.A. (2015). Struktura y soderzhanye zaniatyi Pylatesom u zhenshchyn s postmastэktomycheskym syndromom. Teoryia y metodyka fyzycheskoi kultury, № 3(42), 3–8. [in Ukrainian]
5. Sosina, V.Iu. & Nakonechna, A.V. (2018). Indyvidualni prohramy zaniat pilatesom riznoho tsilovoho spriamuvannia dlia zhinok druhoho periodu zriloho viku. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport, № 2 (32), 3–9. [in Ukrainian]
6. Eyigor, S., Karapolat, H., Yesil, H., Uslu, R. & Durmaz B. (2010). Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. Eur. J. Phys. Rehabil. Med., № 46 (4), 481–488.
7. Keays, K.S., Harris, S.R., Lucyshyn, J.M. & MacIntyre, D.L. (2008). Effects of Pilates exercises on shoulder range of motion, pain, mood, and upper–extremity function in women living with breast cancer: a pilot study. Physical Therapy, № 88 (4), 494–510.
8. Odynets, T., Briskin, Y., Todorova, V. & Bondarenko, O. (2019). Impact of different exercise interventions on anxiety and depression in breast cancer patients. Physiotherapy Quarterly, № 27(4), 31–36.
9. Odynets, T. & Briskin, Y. (2019). Effect of individualised physical rehabilitation programs on the functional state of the cardiovascular system in women with post-mastectomy syndrome. International Journal of Therapy and Rehabilitation, № 26 (2), 1–10.
10. Stan, D.L., Rausch, S.M., Sundt, K., Cheville, A.L., Youdas, J.W., Krause, D.A., & Boughey J.C. (2012). Pilates for breast cancer survivors. Clin J Oncol Nurs, № 16 (2), 31–141.

**DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).17**

***Лаврентьєв О.М.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,***
***доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державний податковий університет***
***Головащенко Р.В.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,***
***в.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державний податковий університет***
***Крупеня С.В.***
***кандидат наук з фізичного виховання та спорту,***
***доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державний податковий університет***
***Гулай В.С.***
***Вчитель-методист вищої категорії, Ірпінський фаховий коледж економіки та права***
***Довженко Ю.О.***
***Магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних***
***технологій та менеджменту Державний податковий університет***

## ТАНЕЦЬ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ

*У даній статті розглядаються питання, щодо властивостей з танцювальних рухів. З'ясувалось, що вони сприяють виникненню ефекту збудження, як серед учасників так і серед зорової аудиторії, спостерігаючи за загальною картиною на сцені. Виникнення збудження крім танцю сприяють також зміна музики та активність самих танцюристів. Танець - це не тільки фізичне навантаження, але й одна з форм психологічного розвантаження. На відміну від інших фізичних вправ, танці не мають обмежень за віком. Заняття танцями безпечні, не вимагають спеціального спорядження і можуть проходити в невеликому спортивному залі або на природі. Повільні плавні рухи дозволяють налагодити правильну роботу опорно-рухового апарату, допомагають сконцентруватися і відмовитися від стресу. М'які кроки, плавні рухи рук – все це в поєднанні з правильним диханням дозволяє працювати не тільки на фізичному рівні, але і паралельно здійснювати медитативну практику. За допомогою танцю легко позбутися негативних думок, забути про проблеми, полегшити симптоми депресії за будь-яких обставин сьогодення.*

***Ключові слова**: танець, танцювальні рухи, психічний стан, фізична активність, психологічного розвантаження.*

***Lavrentiev O., Golovashenko R., Krupenya S., Gylay V., Dovzhenko Yu., Dance as a form of psychological relief.** This article discusses the properties of dance movements. It turned out that they contribute to the effect of excitement both among the participants and among the visual audience, watching the overall picture on stage. So, in today's world, most people experience daily stress - it's problems at work, and family problems, and difficulties in communicating with other people.*

*And everyone, of course, needs any emotional relief. Some choose meditation, some play the piano, some go to the movies, and some prefer active recreation, namely, dancing. And not for nothing, because this type of activity is very useful for the psychological state of human.*

*In addition to dance, the change of music and activity of the dancers themselves also contribute to the excitement. Dance is not only a physical activity, but also a form of psychological relief. It is advisable to combine with musical accompaniment, which affects the emanation component of human. Unlike other physical exercises, dances have no age restrictions. Dance classes are safe, do not require special equipment and can take place in a small gym or in nature. Slow smooth movements allow you to establish the proper functioning of the musculoskeletal system, help to concentrate and get rid of stress. Soft steps, smooth hand movements - all this in combination with proper breathing allows you to work not only on the physical level, but also in parallel to perform meditative practices. With the help of dance it is easy to get rid of negative thoughts, forget about problems, relieve symptoms of depression in any current circumstances. All forms of use of dance movements, directions, aimed at emotional and active recreation, entertainment, enjoyment of motor activities, recovery of mental and physical strength. In turn, dance as a psychological relief is a type of psychocorrection, in which during the process of movement (dance) is the integration of social, cognitive, emotional and physical aspects of human life.*

***Keywords:*** *dance, dance movements, mental state, physical activity, psychological, relief.*

**Постановка проблеми.** Будь-який стрес, що відбувається у повсякденному житті людини має вплив на їх фізичний та психічний стан, тому реабілітація таких осіб має відбуватися за чітко розробленими програмами відповідно до потреб. Стрес викликає мобілізацію всіх резервів організму, з зрушеннями в імунній, нервовій, психічній сферах. Відбуваються зміни хімічного складу крові, гормональні впливи призводять до підвищення тривоги, агресивності. Ззовні такі психофізіологічні зміни проявляються в прискоренні пульсу, дихання, зміні температури тіла, почервонінні або зблідненні покривів, підсиленні потовиділення, пересихання в роті, треморі, зміні рухової активності (кількості, частоті та амплітуді рухів), зростанні тривожності тощо [2, с.º107].

Для погашення негативного впливу стресу на діяльність людини, це використання різних видів психологічного втручання та з обов'язковою участю потерпілого. З цією метою авторський колектив пропонує використовувати як засіб психологічного розвантаження танець чи будь-які танцювальні рухи.

Основна мета Танцю – це формування соматичного, соціального та психологічного здоров'я, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки танцювальних рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості, опанування елементів різновидів танцювальних напрямів.

Різновиди танцювальних напрямів включає оздоровчі, загально- фізичні, технічні та аспекти психологічного розвантаження.

На заняттях з фізичної культури або лікувальної фізичної культури доцільно використовувати елементи народно-хореографічного мистецтва. Адже це має суттєвий вплив на організацію активного відпочинку та психологічного розвантаження після великих навантажень будь-якого характеру (сьогодення це активний відпочинок від бойових дій), що відбувається у нашій країні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Під час виконання танцювальних рухів, які направлені на виконання емоції, прояву творчості, культурний вплив та символи.

Танці підвищують рівень взаємодії танцюючих один з одним та з хореографами в танцювальному залі. Танець допомагає людям у процесі самопізнання, що направлено на розвиток комунікативного спілкування за допомогою мови танцю, рухів та спільних дій для вираження своїх ідей. Що допомагає збільшити рівень соціального пізнання та ознайомитись з можливостями свого тіла.

Ще однією корисною властивістю танцю є контакт між партнерами, який при правильному підході викликає у партнерів почуття довіри один до одного. Через розчинення меж прокидається природна тілесність та її лікувальний потенціал. Спроба проникнути глибше дає розуміння та переживання глибини можливостей і це необхідний крок до самодослідження та самоактуалізації.

Активна відкритість та довіра пропонують шляхи до нескінченного різноманіття варіантів, способів вираження та творчості. Через безумовне прийняття тілесності і довіру до процесу, однаково цінними стають як сповнені краси і сили моменти віртуозності, так і незграбні моменти вразливості [6, с. 810].

В. Верховинець, видатний український фольклорист, етнограф і хореограф, у книзі «Теорія українського народного танцю» зазначав, що українське хореографічне мистецтво вивчає народні танці, які «…наповнюють душу естетичним задоволенням, мають свою особливу мову, яка завжди свіжа, нова і мила…» [5, с. 32].

Науковці-практики у своїх дослідженнях розробили та запропонували світу методики, щодо збереження фізичної активності та мали лікувальний ефект, так: Меріон Чейз була родоначальником танцювальної терапії як способу лікування; Марта Грем та Доріс Хамфрі розробили перші теорії танцювально-рухової психотерапії; Ендрю Грінвуд розробив спеціальну програму танцювально-рухової психокорекції для людей з обмеженими можливостями здоров'я; Старовойт О.В. [4, с. 176] вплив системи тайцзіцюань на лікування людини засобами певних танцювально-гімнастичних вправ.

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).

Актуальність теми полягає в тому, що країна переживає тяжкі часи. Психологічне розвантаження впливає на рівень здоров'я людини (військового) та має велике значення під час вільного часу або лікування після отриманих травм будь-якої складності.

**Мета статті:** Дослідити особливості танцю, як засобу психологічного розвантаження різних груп населення за симптомами будь-яких обставин сьогодення.

*Завдання дослідження*: обґрунтувати та розробити концептуальні та теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності для задоволення дозвільних потреб різних груп населення засобами танцювальних рухів будь-яких танцювальних шкіл або напрямів.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної, спеціальної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За своєю специфікою будь-які танці активізують усі м'язи людини, кров активніше приливає до всіх органів, у тому числі налагоджується і кровообіг у мозку. Згідно з дослідженнями сучасних вчених, заняття танцями запобігають скороченню обсягу гіпокампа (частини лімбічної системи головного мозку, що відповідає за пам'ять), тим самим покращуючи пам'ять. Крім того, людині доводиться запам'ятовувати рухи та їх послідовність, що також сприяє розвитку пам'яті.

Танець, як мистецтво сприяє розвитку пластики тіла, координації рухів, виразності – сприяє гармонійному і фізичному розвитку та має можливість не тільки покращити фізичний стан але і прищепити любов і справжній інтерес до формування соціальної групи, приналежність до народу, свого роду, мови, засіб комунікації тощо.

Музичне супроводження танцю вплине на емоційне забарвлення занять. Підбір музики здійснювався з урахуванням кількості тактів на хвилину, ритму та інтересів тих, хто займаються. Слід враховувати вплив музики на організм тих, хто займаються, оскільки музика впливає на ритмічні і емоційні характеристики. Підбір відеозапису і фонограми повинен враховувати в першу чергу відсутність пауз не тільки між окремими вправами, а й між окремими їх серіями [1, с. 60].

Так (табл. 1) наведені деякі направлення та стилі танцю, що с успіхом розвиваються в країні. Також наведена їх характеристика та вплив на фізичні та психологічні навантаження. Вони відволікають людину від характеру напруги та переключають його на помірну психічну напруженість, що підвищує чутливість рухового аналізатора і дозволяє більш тонко керувати просторовими, тимчасовими та динамічними характеристиками рухів, а також стимулює зосередження уваги, вольову активність та допитливість до всього нового.

**Таблиця 1**

Характеристика направлень та стилів танцю

| Направлення та стилі танцю | Характеристика танця або його прояви |
|---|---|
| Народний танець | Виконується у своєму природному середовищі та має певні традиційні для даної місцевості рухи, ритми, костюми тощо. Фольклорний танець - це стихійний прояв почуттів, настрою, емоцій, виконується насамперед собі, та був - глядача (суспільства, групи). Характерні особливості національної культури почали формуватися в далекому минулому, це стосується пісень, танців, одягу та навіть зачіски |
| Ритуальний танець | З'явився в історії людства і виконувався спочатку під ритм найпростіших ударних інструментів, головним спонукальним мотивом якого була не практична користь, а символічні цінності як спосіб передачі якогось духовного сенсу. |
| Балет | Театральні вистави, що супроводжуються музикою, в яких дійові особи за допомогою мімічних рухів і танців висловлюють різні характери, думки і пристрасті. Балет є сценічним танцем, тобто призначений для глядачів, на відміну від бального (побутового) танцю, який спочатку був призначений для самих танцюючих. |
| Історичний танець | Загальна назва для танців минулих епох, що виконуються нині. |
| Бальний танець | «Танець, який служить для масової розваги та виконується парою або великою кількістю учасників на танцювальних вечорах (балах)». Спочатку бальні танці не мали чітко встановленої форми. Були популярні низькі танці — баседанси з поклонами, реверансами, салютами, що часто супроводжуються ходами зі свічками та факелами, співом самих танців, а також грою на лютні, флейті, тамбурині та інших музичних інструментах того часу. |
| Спортивный бальный танец | Під «бальними танцями» нині мають на увазі словосполучення «спортивні танці» (СБТ, «спортивні бальні танці») та «танцювальний спорт». Не всі спортивні бальні танці є парними; Оскільки останні кілька років танцюють у «СОЛО» дуже багато танцюристів, «СОЛО» — це одиночна діяльність, у разі одиночний танець. У всьому танцювальному світі змагання зі спортивних танців поділяються на дві програми: європейську (Standart, Modern або Ballroom), латиноамериканську (Latin), які іноді називають десяткою танців. У цю десятку входять такі танці:<br>• з європейської програми: повільний вальс, віденський вальс, повільний фокстрот, танго та квікстеп (швидкий фокстрот);<br>• з латиноамериканської програми: самба, ча-ча-ча, пасодобль, румба та джайв. |
| Акробатичний танець | Вид спорту, в якому спортсмени змагаються у технічній майстерності та виразності виконання під музику складних акробатичних рухів та танцювальних елементів. |
| Свінг | Група танців, що розвинулися під час «епохи свінгу» (пізні 1920-і — 1940-і), а також сучасні танці, що походять від них. Історично свінг категоризується в |

| | |
|---|---|
| | афроамериканській народній танцювальній традиції, хоча є деякі винятки, що були поширені серед білих. Майже всі форми свінгу характеризуються синкопованим (укороченим) ритмом, характерним для афроамериканської та західно-африканської музики та джазовими танцями епохи джазу (з кінця XIX століття до 1940-х років). |
| Естрадний танець | "Вигляд сценічного танцю, невелика танцювальна сценка (танцювальна мініатюра), частіше розважального характеру". |
| Вуличний танець | Танцювальний стиль, який розвивався поза танцювальною студією, у будь-якому доступному відкритому просторі, наприклад, на вулицях, танцювальних вечорах, у парках, шкільних дворах та нічних клубах. Цей термін використовується для опису місцевих танців у міському розумінні. Ці танці є імпровізацією і мають соціальний характер, заохочуючи взаємодію між глядачами та виступаючими танцюристами. |
| Сучасний танець | Один із напрямків сучасної зарубіжної хореографії, що зародився в кін. XIX - поч. XX століть у США та Німеччині. Термін "Танець модерн" з'явився в США для позначення сценічної хореографії, що відкидає традиційні балетні форми. |
| Ритмічна гімнастика | Система музично-ритмічного виховання, спрямовану розвитку почуття ритму, часу, увагу та пам'ять. Впливає на розвиток координації між нервовою та м'язовою діяльністю людини, що допомагає досягти автоматизму у найскладніших рухах. |
| Силове жонглювання гирі | Вид мистецтва, насамперед, естрадно-циркового, оскільки невід'ємними частинами виступів гіровиків-жонглерів високої класифікації є артистизм, естетика рухів, образне музичне оформлення програми, емоційність та видовищність, елементи шоу. Силове жонглювання являє собою систему вправ з гирями, спрямовану на розвиток фізичних здібностей, вдосконалення мускулатури тіла і формування гармонійної статури. Він являє собою сукупність різних варіантів підкидання, комбінацій та лову гирі (масою 16 кг у чоловіків та 8 кг у жінок) під музичний супровід, що виконуються як одним, так і групою спортсменів. Мають хореографічне силове виконання, та направлено на:<br>1. Мобілізація та корекція хребта.<br>2. Розвиток можливості балансувати.<br>3. Розвиток функцій дихання.<br>4. Вплив на вищу нервову діяльність у поєднанні з лікувальною, профілактичною та виховною роботою.<br>5. Виховання правильної постави.<br>6. Здатність до орієнтування у просторі. |

Одним з пріоритетів державної політики України є розбудова інформаційного суспільства та упровадження новітніх інформаційно-комунікаційних технологій) в усі сфери життєдіяльності, зокрема в систему освіти. Використання дистанційних форм навчання розв'язує проблеми індивідуалізації, інтенсифікації та оптимізації. Але є найбільш логічною та природною еволюцією традиційної моделі навчання під час епідемії або інших форс-мажорних обставин. Тому доцільно в період самоізоляції, самостійно проводити заняття танцями (в перервах між навчальними заняттями), які направлені на боротьбу з негативними емоціями, що допоможе урізноманітнить ваше життя, принесе до нього нові почуття та принести радість.

Відомий лікувальний вплив танців, так у дослідженні за участю людей похилого віку, що опубліковане в New England Journal of Medicine, показало, що саме танці можуть допомогти уникнути розвитку хвороби (Альцгеймера). Крім того, заняття танцями роблять людей більш кмітливими.

Рух посилює відчуття, стимулюючи кінестетичні та пропріоцептивні функції таким чином, що образ тіла стає динамічним аспектом само сприйняття.

Так з XX століття активно розвивається танцювально-рухова терапія. Вона розуміється як природний рух, імпровізація, а не танець, що має фігури та форми. Психотерапія заснована на використанні справжнього, реального руху, який виникає спонтанно з тіла і слідує за імпульсом, яким свідомість не спрямовує його, а просто свідчить про це. Він активує уяву, яка, слідуючи асоціаціям, дозволяє досягати свідомих і несвідомих переживань у вигляді руху тіла.

Танцювально-рухова терапія знаходить особливе застосування серед людей, які зазвичай уникають вираження почуттів та емоцій або роблять це неадекватним чином. Ця форма роботи заохочується людьми, які пережили стрес та глибокі переживання, коли стає неможливо висловити їх словами. Крім того, цього рух дозволяє розкрити творчий потенціал, який є суттю і причиною енергії людини.

На (рис. 1) відображені основні властивості танцю та його основних компонентів на поведінку людини після отримання негативних явищ будь-якого характеру, а на сьогодні після військових дій.




Рис. 1. Основні напрями впливу танця

Танець, як психологічне розвантаження – це вид психокорекції, у якому під час процесу руху (танцю) відбувається інтеграція соціального, когнітивного, емоційного та фізичного аспектів життя.

**Висновки.** Таким чином, ми розглянули танець, як засіб формування активного дозвілля та психологічного розвантаження, що направлено на емоційну насиченість, тренує певні особистісні та психологічні якості, які допомагають людям досягати успіху в житті, бути впевненими в собі та незалежними, проживати цілу гаму різних емоцій та тілесних історій за будь-яких обставин.

**Перспективи подальших досліджень**. Полягають у дослідженні ефективності повноцінного впровадження в заняттях лікувальної фізичної культури, вправи із танцювальних рухів щодо проведення психічного розвантажень від буть-яких депресій, щодо підвищення фізичної працездатності різних груп населення.

**Література**

1. Козлова Т.Г., Бойко Г.Л. Методика індивідуальної корекції морфофункціонального стану студенток, що займаються шейпінгом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №°15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 3 (133) 21. – С. 58-61.

2. Лебединець Н.В., Плиска О.І., Мельниченко О.С., Шкробанець І.Д. Актуальні питання медико-соціальної реабілітації учасників бойових дій: досвід та перспективи. 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. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 2 (108)19. – С. 105-111.

3. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Чаплигін В.П., Тарангул Д.О., Лаврентьєв О.М. Рекреація в способі життя студентської молоді. 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 2 (122) 20. - С. 95-100.

4. Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М., Гаєвий В.Ю., Старовойт О.В., Степура Т.М. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань. 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 8 (128) 20. – С. 174-178.

5. Хіміч В. Танцювальний хортинг у системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до використання засобів народно-хореографічного мистецтва у професійній діяльності. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А.В., 2018. – С. 31-33.

6.Catherine J. Stevens, Emery Schubert, Rua Haszard Morris, Matt Frear, Johnson Chen, Sue Healey, Colin Schoknecht, Stephen Hansen. Cognition and the temporal arts: Investigating audience response to dance using PDAs that record continuous data during live performance // International Journal of Human-Computer Studies. - 2009. - Т. 67, № 9. - С. 800-813.

**Reference**

1.Kozlova T.G., Boiko G.L. (2021) Methods of individual correction of morphofunctional state of students engaged in shaping. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 3 (133), 58-61

2.Lebedynec N.V., Plyska O.I., Melnichenko O.S., Shkrobanec I.D. (2019) Current issues of medical and social rehabilitation of combatants: experience and prospects. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 2 (108), 105-111.

3. Malynskiy I.I., Sergienko U.P., Chaplygin V.P., Tarangul D.O., Lavrentiev O.M. (2020) Recreation in the lifestyle of student youth. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 2(122), 95-100.

4. Sergienko Y.P., Lavrentiev O.M., Gaevyi V.Y., Starovoit O.V., Stepura T.M. (2020) The use of non-traditional health systems in physical culture by means of taijiquan. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 8 (128), 174-178.

5. Himich V., Palyvoda A. V. (2018) Dance horting in the system of preparation of future physical education teachers for the use of folk choreographic art in professional activities. Kyiv: the first international scientific-practical conference dedicated to the Day of Horting Foundation "Horting - the national brand of Ukraine in the world: Olympic perspective", 31-33.

6.Catherine J. Stevens, Emery Schubert, Rua Haszard Morris, Matt Frear, Johnson Chen, Sue Healey, Colin Schoknecht, Stephen Hansen. Cognition and the temporal arts: Investigating audience response to dance using PDAs that record continuous data during live performance // International Journal of Human-Computer Studies. - 2009. - Т. 67, № 9. - С. 800-813.

**DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).18**

***Лисейко К. В.***
***аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін***
***ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»***
***Яців Я. М.***
***кандидат педагогічних наук, професор,***
***ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»***
***Пітин М. П.***
***доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,***
***Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського***

## ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ КМС ТА І РОЗРЯДУ СПОРТСМЕНАМИ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ ЗА 2018−2021 РОКИ

*Одним з підсумків роботи суб'єктів фізичної культури і спорту в підготовці спортсменів виступає критерій оцінювання за виконанням певних розрядних вимог.* ***Мета****: встановити показники виконання нормативів КМС та І розряду спортсменами з ігрових видів спорту в Івано-Франківській області за періоди 2018−2021 років.* ***Результати****. Упродовж 2018−2021 років присутня варіативність кількості спортсменів-ігровиків, які виконали вимоги спортивних розрядів КМС та І р. Вищі значення для 2018 та 2020 рр. (126 та 169 осіб) та значно менші – 2019 та 2021 рр. (43 та 59 осіб). Частки представників ігрових видів спорту становили від 27,92 до 52,65% загальної кількості тих, які виконали вимоги спортивних розрядів КМС та І р. Найбільші частки мали представники футболу (44%) та регбі (17%).* ***Висновки****. За присвоєними спортивними розрядами КМС та І р. в Івано-франківській області серед ігрових видів спорту є виражений лідер – футболу та певне ядро ще п'ять видів спорту (баскетбол, настільний теніс, волейбол, футзал, регбі).*

***Ключові слова****: критерій, ефективність, діяльність, якість, спортсмени.*

***Lyseiko K., Yatsiv Y., Pityn M. Indicators of implementation standards of the candidate for master of sport and the first rank by athletes in game sports of ivano-frankivsk region during 2018-2021.*** *One of the results of the work of subjects of physical culture and sport in the athletes' preparation is the criterion of evaluation for implementation of certain ranks requirements. According to the section of sports ranks at three levels: mass ranks, reserve, sports ranks, it is necessary to plan the analysis of the state of work on them. This can be done within individual regions.* ***Purpose:*** *to establish indicators of implementation standards of the candidate for Master of Sport and the first rank by athletes in game sports in the Ivano-Frankivsk region during 2018-2021.* ***Methods:*** *theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, analysis of documentary materials, methods of mathematical statistics. The content of the orders "On the assignment of sports ranks" of the Sport Department of the Ivano-Frankivsk Regional State Administration for the period 2018-2021 (in total 31 documents) was studied.* ***Results.*** *Reserve sports are mostly characterized by sport ranks of the candidate for Master of Sport and the first rank. During 2018−2021, there is a significant variability in the number of athletes in game sports who met the requirements of sports ranks of the candidate for Master of Sport and the first rank. Higher values are inherent for 2018 and 2020 (126 and 169 people) and much less for 2019 and 2021 (43 and 59 people). The shares of representatives of game sports had significant differences over the years and ranged from 27.92 to 52.65% of the total number of those who met the requirements of sport ranks of the candidate for Master of Sport and the first rank.*

*In the structure of game sports athletes who met the requirements of the sport ranks of the candidate for Master of Sport and the first rank during 2018-2021, the largest share is occupied by football (44%). The second position is occupied by rugby representatives (17%). Then a group of sports with approximately the same contribution of 9-10% (basketball, table tennis, volleyball, futsal).* ***Conclusions.*** *According to the indicators of the requirements for the awarding of sport ranks of the candidate for Master of Sport and the first rank in Ivano-Frankivsk region revealed the existence of a prominent leader among the sports – football and a certain core, which includes five other sports (basketball, table tennis, volleyball, futsal, rugby).*