[Formation of the theory in the context of physical recreation bases its metatheory :PhD thesis], Moscow, 2003, 215 p. (rus)

2. Dutchak M. V. Sport dlya vsikh v Ukraini: teoriya i praktika [Sport for All in Ukraine: theory and practice], Kyiv, 2009, 279 p. (ukr)

3. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnya G. V. Rekreatsiya u fizichnomu vikhovanni riznikh grup naselennya [Recreation in physical education of different population groups], Kyiv, 2010, 200 p. (ukr)

4. Krutsevich T. Yu., Pangelova N. E., Pangelov S. B. Istoriya rozvitku fizichnoi rekreatsii [The history of physical recreation], Kyiv, 2013, 160 p. (ukr)

5. Moskalenko N. Molodizhniy naukoviy visnik : Fizichne vikhovannya i sport [Youth Research Bulletin: Physical Education and Sport], Lutsk, 2013, Vol. 11, p. 7–11. (ukr)

6. Lavrentiev O. M, Butok O.V, Sokil O.A. (2017) "Motor activity guarantee of a healthy lifestyle". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 4(85)17, pp. 65-68.

7. Lavrentiev O.M., Sergienko Y.P., Gulai V.S. (2019) "Formation of physical activity of student youth by means of running". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 5(113)19, pp. 77-81.8. Rut P., Rut E., Mitskan B. Fizichne vikhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in modern society], vol. 4 (16), 2011, p. 48–52. (ukr)

9. Ryzhkin Yu. Ye. Sotsialno-psikhologicheskiye problemy fizicheskoy rekreatsii [Social and psychological problems of physical recreation], Saint Petersburg, 2005, p. 76–84. (rus)

10. Pristupa E. N., Zhdanova O. M., Linets M. M. Fizichna rekreatsiya [Physical Recreation], Lviv, 2010, 447 p. (ukr)

11. Tereshenko V.I. (2018). "Modern healing technologies:Fitness, Recreation, Tourism: navchalnyi posibny"/ Tereshenko V.I., & Chaplygin V.P. - Kyiv, Ukraine: Millenium.. - 178 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).20
УДК 796.8:37.02:[373/378

Малинський І. Й.,
професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
директор ННІ СФБПР Університету ДФС України, Ірпінь,
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІ СФБПР Університету ДФС України, Ірпінь,
Чаплигін В. П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації
ННІ СФБПР Університету ДФС України, Ірпінь,
Хоменко В. О.,
методист, старший викладач, вчитель вищої категорії
Ірпінського державного коледжу економіки та права
Коцюба С. Ю.,
методист, старший викладач, вчитель вищої категорії Ірпінського державного коледжу економіки та права.

ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА ПРОФІЛАКТИКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ

У науковій роботі аналізуючи психолого-педагогічні джерела встановлено, що аспекти психофізіологічних механізмів стресу відображені в фундаментальних працях вітчизняних і закордонних дослідників. Авторами було описано чотири етапи педагогічного експерименту (1-й: узагальнення даних науково-методичної літератури з визначеного напряму дослідження; 2-й: анкетування курсантів, учнівської та студентської молоді, які півроку відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу; 3-й: педагогічні спостереження за визначеним контингентом; 4-й: бесіда з молоддю). Акцентовано увагу на бойовому хортингу (національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України. Він є важливою складовою патріотичного, культурного та духовного виховання дітей та молоді, відродження та розвинення спортивних, оздоровчих і бойових традицій українського народу, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення населення до участі у змаганнях з бойового хортингу).

Ключові слова: *бойовий хортинг, спорт, тренування, стрес, втома, учні, студентська молодь, курсанти, педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, анкетування, тренінги.*

Малинский И. Й., Дихтяренко З. М., Чаплыгин В. П., Хоменко В. О., Коцюба С. Ю. «Влияние тренировок по боевому хортингу на профилактику психофизиологического стресса ученической и студенческой молодежи, курсантов». *В научной работе анализируя психолого-педагогические источники установлено, что аспекты психофизиологических механизмов стресса отражены в фундаментальных трудах отечественных и зарубежных исследователей. Авторами было описано четыре этапа педагогического эксперимента (1-й: обобщение данных научно-методической литературы по определенному направлению исследования, 2-й: анкетирование курсантов, ученической и студенческой молодежи, которые полгода посещают занятия (тренировки) с боевого хортинга, 3-й: педагогические*

наблюдения за определенным контингентом, 4-й: беседа с молодежью). Акцентировано внимание на боевом хортинге (национальный профессионально-прикладной вид спорта военнослужащих и правоохранителей, а также других силовых структур Украины. Он является важной составляющей патриотического, культурного и духовного воспитания детей и молодежи, возрождения и развитие спортивных, оздоровительных и боевых традиций украинского народа, укрепления здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека путем привлечения населения к участию в соревнованиях по боевому хортингу).

Ключевые слова: *боевой хортинг, спорт, тренировки, стресс, усталость, ученики, студенты, курсанты, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, анкетирование, тренинги.*

Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Chaplygin, V., Khomenko, V., Kotsiuba S. «Impact of training in Combat Horting on prevention of psychophysiological stress of students and students, cadets». *In the scientific work «Impact of training in Combat Horting on prevention of psychophysiological stress of students and students, cadets» by analyzing psychological and pedagogical sources found that aspects of psychophysiological mechanisms of stress reflected in the fundamental works of domestic and foreign researchers. The authors described four stages of pedagogical experiment (1st: generalization of data of scientific and methodological literature from a certain direction of research; 2nd: questioning of cadets, students and students who attend six months (training) in combat horticulture; 3rd: pedagogical observations of a certain contingent; 4th: conversation with youth). Described daily tips to avoid stress and fatigue. Emphasis is placed on the fact that in order to avoid stress and fatigue for coaches, teachers should systematically conduct training exercises. It is emphasized that Combat Horticulture is a national professional and applied sport of servicemen and law enforcement officers, as well as other power structures of Ukraine. It is an important component of the patriotic, cultural and spiritual upbringing of children and young people, the revival and development of sports, recreational and martial traditions of the Ukrainian people, the promotion of health, the development of physical, moral, volitional and intellectual abilities of a person by involving the population in participation in Combat competitions Horting. The rules of the competition for the sport «Fighting Horting» are designed and operate on the basis of experience and experience in a mixed type of martial arts, designed for athletes of all ages. The main part of the Rules lists the age groups and weight categories of the competitors who compete with each other under these Rules in different sections of the competition. The sections of combat horticulture competitions are divided into contact and conditionally contact. Contact sections of Combat Horticulture competitions include: «Hand-to-hand combat», «Wrestling fight», «Self-defense». The contingent section of Combat Horticulture competitions is the «Form» section.*

Key words: *Combat Horticulture, sports, training, stress, fatigue, students, student youth, cadets, pedagogical experiment, pedagogical observations, questionnaires, trainings.*

Постановка проблеми. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на курсантському, учнівському та студентському шляху труднощі (від легкої проблеми до інколи трагічної ситуації) викликають у них емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Таким чином, курсанти, учнівська та студентська молодь, які п'ять разів на тиждень навчаються, готуються систематично до уроків і занять, відповідають, пишуть контрольні, тести тощо – систематично піддаються фізіологічним і психологічним зрушенням – стресам, а, отже, швидко стомлюються.

Звертаємо увагу, що тільки після негативних наслідків дія стресу, а потім депресія несуть психосоматичні захворювання. Зміни рівня стресу – це перед усім корисна для організму реакція, яка виникаючи в процесі еволюції людини, сприяє оптимальній адаптації організму до змін умов життя в різних умовах. У той же час сильні та багаторазові повторення дій негативних стресорів можуть призвести до тих наслідків, якими займаються вже лікарі [4; 7; 8].

Таким чином, запропонована методика – тренування з бойового хортингу позитивно впливає на відновлення розумової працездатності й сприяє профілактичним діям щодо зменшення психофізіологічного стресу курсантів, учнівської та студентської молоді.

Аналіз літературних джерел. Виявляючи ознаки психофізіології стресу та особливості їх прояву на організм людини було встановлено, що особисті погляди та дослідження щодо аспектів психофізіологічних механізмів стресу відображені в фундаментальних працях Ю. І. Олександрова («Психофизиология», 2014), Д. Грінберг («Керування стресом», 2002), Е. П. Ильин («Психофизиология состояний человека», 2005), В. О. Кабашнюк, В. К. Гаврилькевич («Психофізіологія», 2000), В. В. Клименка («Механізми психомоторики людини», 1997), О. Є. Кузів («Психофізіологія», 2017), О. М. Кокуна («Психофізіологія», 2006, «Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності», 2004), М С. Корольчук («Психофізіологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах», 2001, «Психофізіологія діяльності», 2003), А. Н. Леонтьев («Деятельность. Сознание. Личность», 2004), М. Ю. Макарчук, Т. В. Куценко, В. І. Кравченко, С. А. Данилов («Психофізіологія», 2011), С. Д. Максименко («Общая психология», 2004), Г. Сельє («Стрес без дістреса», 1979), Ю. Л. Трофімова («Психологія», 2000), М. М. Філіппов («Психофізіологія людини», 2003), V. A. Lamme («Towards a true neural stance on consciousness»), 2006, G. Tononi («Information integration: its relevance to brain function and consciousness», 2010) та ін.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989) та 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації», індивідуальна тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер

0120U100443).

Актуальність наукового дослідження полягає в тому, що систематичні (тобто, три рази на тиждень по 1,5 години – учнівська молодь, два рази на тиждень по 1,2 години – студентська молодь та тричі на тиждень по 1,2 години – курсанти) тренування з бойового хортингу позитивно впливають на відновлення розумової працездатності. Адже, сучасні курсанти, учнівська та студентська молодь потребують щоденних профілактичних дій щодо «переключення» від психофізіологічних стресів.

Мета публікації – обґрунтувати доцільність систематичних тренувань курсантами, учнівською та студентською молоддю бойовим хортингом, який сприяє профілактиці психофізіологічних стресів і позитивно впливає на організм; описати поради на кожен день, щоб уникнути стресу та втоми.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел, щодо виявлення наукових праць про аспекти психофізіологічних механізмів стресу; психофізіологію.
2. Описати чотири етапи педагогічного експерименту.
3. Надати поради на кожен день, щоб уникнути стрес та втому.

Методи дослідження: анкетування, педагогічні спостереження, бесіди, узагальнення результатів аналізу, даних науково-методичної літератури з визначеного напряму дослідження.

Результати дослідження. Зважаючи на той факт, що сучасна молодь має велику кількість різноманітної інформації, яку «черпає» під час спілкування з батьками та однокласниками – щоденно, а з однолітками, друзями, родичами, знайомими через, найчастіше, Інтернет-мережі, то, таким чином, вибрати спортзал і тренера, яким займатися видом спорту, масовою чи оздоровчою фізичною культурою можуть і швидко, і легко.

В експерименті взяли участь учні девятих класів загальноосвітньої школи м. Київ (57 осіб), студентська молодь – першокурсники Університету державної фіскальної служби України (45 осіб), курсанти-першокурсники Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції УДФС України (52 осіб). Дослідження тривало дві неділі (місяць: січень):

1-й етап – узагальнення даних науково-методичної літератури з визначеного напряму дослідження. Отже, можна зробити наступний висновок, що дане дослідження (вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів) – є актуальним науковим напрямом, адже, ним ніхто за нашими даними не займався. Зауважимо, що все таки є ряд наукових робіт Е. А. Єрьоменка, який досліджує бойовий хортинг у контексті фізичної культури та основ здоров'я зі студентами та курсантами [5; 6].

2-й етап – анкетування курсантів, учнівської та студентської молоді, які півроку відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу.

Анкета

«Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику втоми та стресу»

Шановний респондент!

Просимо Вас узяти участь у дослідженні. Це допоможе Вам самоствердитися у виборі заняття з фізичного виховання, як засобу зміцнення здоров'я, удосконалення та закріплення фізичних і морально-вольових якостей, що будуть необхідні для майбутньої професії та життя. Будь ласка, з усіма варіантами анкети ознайомтеся уважно та виберіть варіант, який є для Вас правильним, позначивши знаком «Х», або «V», або написавши свій варіант відповіді.

1. Учень _□_, студент _□_, курсант _□_.
2. Повних років _____ рік народження _____.
3. Стать: чоловіча _□_, жіноча _□_.
4. Склад сім'ї: повна _□_, неповна _□_, сирота _□_.
5. Вага _____ кг, зріст ____ см.
6. На Вашу думку, Ваша вага відповідає зросту? Так _□_, ні _ □_.
7. Скільки Ви днів у першому семестрі по поважній причині не відвідуючи школу, УДФСУ? _____ днів: травмування _□_, захворювання_□_, інше_□_.
8. Скільки грамів води Ви за день випиваєте? ____.
9. Чи є у Вашому щоденому раціоні овочі та фрукти? Так _□_, ні _ □_.
10. Який вид занять з фізичного виховання Вам найбільше подобається?

□ Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). □ Настільний теніс.
□ Атлетична гімнастика (тренажерний зал, фітнес). □ Легка атлетика.
□ Єдиноборства (вказати) _____.
□ Загальна фізична підготовка. □ Інше.

11. Чи відчуваєте Ви втому? Якщо так, то через скільки годин навчання?

□ Через 1-2 години. □ Через 3-4 години. □ Через 5-6 годин.
□ Інколи відчуваю втому. □ Ніколи не відчуваю втоми.

12. Чи з'являється у Вас стрес?

□ Під час виконання домашнього завдання. □ Під час відповіді на уроках (заняттях). □ Під час написання контрольних робіт, тестів. □ Інколи.
□ Ніколи.

13. Який розділи змагань з бойового хортингу Вам подобається найбільше? «Рукопашна сутичка»_□_, «Борцівська

сутичка»_□_, «Самозахист»_□_, «Форма»_□_, ніякий _□_.

14. Як Ви себе відчуваєте після заняття (тренування) з бойового хортингу? □ Стаю напруженим. □ Розслаблююся. □ Відчуваю задоволення.

□ Стаю роздратованим. □ Відчуваю втому. □ Зникає втома. □ Зникає стрес.

15. Чи подобається Вам тренуватися бойовим хортингом?

16. Чи плануєте Ви з тренером-викладачем приймати участь у змаганнях з бойового хортингу? Так _□_, ні _ □_.

Щиро дякуємо за участь у дослідженні. Бажаємо успіхів!

3-й етап – педагогічні спостереження за визначеним контингентом.

Дві неділі педагогічних спостережень за курсантами, учнівською та студентською молоддю, які відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу показали, що з числа учнів (57 осіб) – 55 систематично були на тренуваннях. Студенти–першокурсники Університету державної фіскальної служби України (45 осіб), систематично були на заняттях – 43, а двоє з поважних причин відсутні в Університеті. Курсанти-першокурсники Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції УДФС України (52 осіб) стовідсотково були на тренуваннях. Таким чином, можна зробити наступний висновок, що дев'яносто шість відсотків даного контингенту за розкладом відвідують і тренуються бойовим хортингом.

4-й етап – бесіда з молоддю. Даний етап проводився після опрацювання анкет, щоб зрозуміти: чи подобається досліджуваному контингенту тренуватися бойовим хортингом? Чи їх заставлять батьки, викладачі і т.д. тренуватися?

Під час бесіди до всіх було поставлені питання:

1. Чому Ви почали займатися бойовим хортингом?
2. Чи подобається тренуватися бойовим хортингом?

На перше питання дев'ятикласники відповіли: - «Ми займалися іншим видом спорту, але наш тренер розповів про бойовий хортинг (національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України. Він є важливою складовою патріотичного, культурного та духовного виховання дітей та молоді, відродження та розвинення спортивних, оздоровчих і бойових традицій українського народу, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення населення до участі у змаганнях з бойового хортингу. Правила змагань з виду спорту «Бойовий хортинг» розроблені та діють на основі досвіду й напрацювань у змішаному виді єдиноборства, розраховані на спортсменів різного віку. В основній частині Правил зазначені вікові групи та вагові категорії учасників змагання, які змагаються між собою за даними Правилами в різних розділах змагань. Розділи змагань з бойового хортингу поділяються на контактні та умовноконтактні. До контактних розділів змагань з бойового хортингу входять: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист». Умовно-контактним розділом змагань з бойового хортингу є розділ «Форма») і сказав, що тепер буде вести тренування тільки з цього виду спорту, і хто хоче залишитися з тренером – хай лишаються, хто – ні, тримати не буде». Результат: всі спортсмени залишилися з тренером і батьки проти не були, бо він є для них авторитетом. На друге питання учні відповіли, що якби не подобалося тренуватися бойовим хортингом – вони б з батьками пішли до іншого тренера.

Студентська молодь – першокурсники (дівчата та хлопці) Університету державної фіскальної служби України пояснювали, що хочуть навчатися самообороні, різним прийомам, не боятися дати відсіч тощо. На друге запитання відповіли, що якби не подобалося тренуватися – перейшли б в іншу секцію.

Курсанти-першокурсники Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції УДФС України сказали, що бойовий хортинг у них є в розкладі занять. На друге питання курсанти відповіли, що для майбутньої роботи дуже важливо досконало навчитися розділам «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист». Адже, це національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України та їм він до вподоби.

Висновки. 1. Аналіз літературних джерел показав, що існує багато фундаментальних наукових праць щодо аспектів психофізіологічних механізмів стресу; психофізіологію. 2. Нами було описано чотири етапи педагогічного експерименту (1-й: узагальнення даних науково-методичної літератури з визначеного напряму дослідження; 2-й: анкетування курсантів, учнівської та студентської молоді, які півроку відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу; 3-й: педагогічні спостереження за визначеним контингентом; 4-й: бесіда з молоддю). 3. На основі проведеного педагогічного експерименту зроблено висновок, що це є актуальний науковий напрямок. Отже, доцільно систематично тренуватися курсантам, учнівській та студентській молоді бойовим хортингом, який сприяє профілактиці психофізіологічних стресів і позитивно впливає на організм. Адже, заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм у спортсменів: розвивається стійкість до м'язових напружень та стресових чинників. Під впливом сильних подразників в організмі людини може виникнути сильна напруга або стрес. За допомогою м'язових напружень при поступовому наростанні фізичного навантаження реакція тривоги починає проявлятися значно слабкіше або зникає зовсім. Після декількох тренувальних занять в організмі розвивається стан підвищеної стійкості як відносно м'язових навантажень, так і до факторів, що викликають стрес; розвивається стійкість до нестачі кисню (гіпоксії) у фізично тренованих людей в порівнянні з нетренованими. Виконання різних фізичних вправ (біг, плавання, веслування) супроводжується виникненням в організмі в певних обсягах кисневого боргу. При систематичних заняттях (тренуваннях) удосконалюються механізми регуляції діяльності організму в умовах гіпоксії; зростає стійкість організму до дії токсичних речовин. Багатоденні м'язові навантаження після радіоактивного опромінення організму в деяких випадках не тільки покращують перебіг хвороби, але і сприяють одужанню. У людей, що працюють з радіоактивними речовинами, картина крові ніколи не погіршується так, як у слабко фізично підготовлених людей; у людей, що займаються фізичними навантаженнями, кількість лейкоцитів у крові зазвичай підвищена.

Цей механізм розвинувся у наших предків в якості запобіжного чинника, що забезпечує готовність до відбиття можливого попадання в організм інфекції при випадковому пораненні під час полювання або захисту від нападу. Посилене вироблення лейкоцитів при роботі втратила в якійсь мірі своє первісне значення, але зберегла інше: людина, що 266 здійснює м'язову роботу спонукає свої кровоносні органи до вироблення захисних кров'яних тілець; у нетренованої людини при температурі тіла 37-38° настає різке зниження фізичної працездатності, а спортсмени навіть при температурі 41° можуть впоратися з великим фізичним навантаженням [1; 12, с. 265-267].

Щоб уникнути стресу та втоми тренерам-викладачам, викладачам систематично проводити тренінгові вправи (автор З. М. Діхтяренко) («Хортинг і моя сім'я – шлях до успіху», «Мої думки – мої бажання», «Мені в житті щастить, бо я оптиміст» і т.д.), заняття, семінари тощо, адже, спорт – той фактор, що підвищує рівень навчальної активності та розумові здібності [2; 3; 10; 11; 12].

Дотримуватися порад на кожен день (автори: С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв): 1. Вставай з гарним настроєм: не суптеся і не бурчіть. 2. Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звалювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї важкий день. 3. Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима. 4. Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити і, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитись, як справи. Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується. 5. Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері. 6. Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені. 7. Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи. 8. Якщо ви читаєте газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве. 9. Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний 94 компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів. 10. Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти). 11. Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше. 12. Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що удасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день – тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою. 13. Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове – страву, якось прикрасити квартиру, зробити подарунки. 14. Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо – це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками. 15. Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій – не будь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі – і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишаються вашими успіхами [7; 8; 9, с. 94-95].

Перспективи подальшого дослідження будуть спрямовані на узагальнення та оприлюднення результатів п'ятого етапу експерименту «Узагальнення результатів аналізу анкетування», що відобразиться в наступній публікації.

Література

1. Бойко Валерій. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / Валерій Бойко, Ігор Малинський, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко / Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.

2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.

3. Діхтяренко З. Рівні формування у старшокласників і студентської молоді готовності до захисту Вітчизни та активної позитивної життєвої позиції (впровадження тренінгових вправ у методичний інструментарій з хортингу) / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 26–35.

4. Діхтяренко З.М. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор у сучасних соціокультурних умовах // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. – Вип. 5. – К.-Житомир: Видавництво Волинь, 2003. – Кн. 2. – С. 147-153.

5. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49-56.

6. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11 (119) 19. – С. 71-79.

7. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та його особливості прояву на організм студентів-хортингістів / Тетяна Короткова, Зоя Діхтяренко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: **Пашко П. В.** (голова) та ін.]. –

К. : Паливода А. В., 2019. – С. 196-203.

8. Малинський І. Прояви ознак психофізіології стресу та його особливості впливу на організм учнів, студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Ігор Малинський, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Фізичне виховання в рідній школі. – 2020. – № 1 (126).

9. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

10. Dihtyarenko Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position / Zoya Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

11. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. Web of Science.

12. Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science.

References

1. Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in students-hortingistov: Vol. 7, (pp. 104-112). Kyiv: Palyvoda.

2. Dikhtiarenko, Z. M. (2014). Doslidzhennia osnovnykh poniat khotynhu: «vykhovannia», «khort», «khortynh», «khortovyi», «khortove vykhovannia» u psykholoho-pedahohichnii ta filosofskii literature. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1 (pp. 53–59). Kyiv: Palyvoda A. V.

3. Dikhtiarenko, Z. (2018). Levels of formation in the senior and student youth of the readiness to defend the Fatherland and active positive life position (implementation of training exercises in methodical tools for horting) In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 9 (pp. 26–35). Kyiv: Palyvoda A.

4. Dikhtiarenko, Z. (2003). Formation of persistence of younger students by means of mobile games in modern sociocultural conditions. Theoretical and methodical problems of upbringing of children and student youth: Vol. 5 (2), (pp. 147-153). Kyiv-Zhytomyr: Volyn Publishing House.

5. Yeromenko, E. (2019). Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 10 (118) (pp. 49-56). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University.

6. Yeromenko, E. (2019). Significance of physical culture values and basic health for students and cadets engaged in Combat Horting. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 11 (119) (pp. 71-79). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University.

7. Korotkova, T., & Dikhtiarenko, Z. (2019). Signs of psychophysiology of stress and its peculiarities of manifestation on the body of students-hortingists. In Pashko, P. V al. (Eds.). Proceedings of the Second International Scientific and Practical Conference on the 10th Anniversary of the Founding of Chorting «Horting – the National Brand of Ukraine in the World: the Olympic Perspective» (pp. 196-203). Kyiv: Palyvoda A. V.

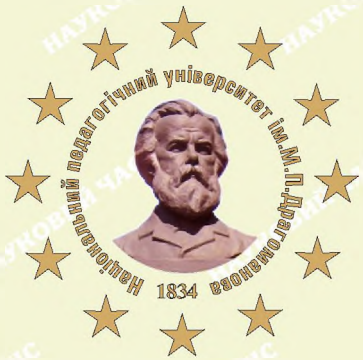
8. Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z. & Korotkova, T. (2020). Manifestations of signs of psychophysiology of stress and its peculiarities of influence on the body of students, students and cadets engaged in Combat Horting. Physical education at home school. Issue 1 (126). Kyiv.

9. Prysiazhnyuk, S., & Olenev, D. (2015). Physical Education Lecture Course: A Textbook for Students of Technical Higher Education. Kyiv.

10. Dikhtiarenko, Z. (2016). Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 6 (pp. 42-51). Kyiv: Palyvoda A. V.

11. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Web of Science.

12. Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Web of Science.



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 2 (122) 20

ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05. 2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal **for the ICI Journals Master List 2016** evaluation and for ordering 'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)" has been indexed in **ICI Journals Master Lis2017**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

ICV 2017 = 63.15

Dear Sir/Madam

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master Lis2018** From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2018.

ICV 2018 = 68

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників затребуваності, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проектів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підгрунтям міжнародної реклами і престижу.

З повагою, редакція журналу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
"НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/"

ВИПУСК 2 (122) 20

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2020

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; **http:// spppc.com.ua**
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:
«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)
«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).
Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

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. – 203 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників . Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

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

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2020
© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020
© Редакційна колегія серії, 2020

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 2 (122) 2020

1. *Агеєв М. П., Запольський Д. П.* КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... 9
2. *Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Борейко Н. Ю., Шейко Л. В.* РЕАКЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ, БЫСТРОТЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ..... 12
3. *Бондар О. М., Литвиненко Ю. В., Іваніцький Р. Б., Босакевич М. В.* АНАЛИТИЧНЕ УЗАГАЛЬНЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... 16
4. *Браніцька Т. Р., Максимчук Б. А., Демченко І. І., Височан Л. М., Маляр О. І., Жаровська О. П., Семко М. І. Максимчук І. А.* ПРОФЕСІЙНІ ЧИННИКИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ..... 20
5. *Гакман А. В., Васкан І. Г., Горюк П. І., Нігда А. В.* ВПЛИВ БІОЛОГІЧНИХ ДОБАВОК НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ)..... 27
6. *Дакаленко О. В., Коваленко Н. Л.* СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНІЙ МОВІ СТУДЕНТІВ ВИШІВ СПОРТИВНОГО СПРЯМУВАННЯ..... 31
7. *Демченко І. І., Максимчук Б. А., Ніфака Я. М., Височан Л. М., Зленко Н. М., Литвиненко В. А., Максимченко В. І., Райтаровська І. В.* ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ..... 35
8. *Демченко І. І., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Предик А. А., Височан Л. М., Плетеницька Л. С. Литвиненко В. А., Максимчук І. А.* СТРУКТУРНЕ РІЗНОМАНІТТЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ..... 40
9. *Денисова Л. В., Усиченко В. В.* ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ АВСТРІЇ..... 47
10. *Денисовець Т. М., Квак О. В.* ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 51
11. *Єременко Н. П. (Спичак), Ковальова Н. В., Ковальов В.О.* ПІДХОДИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КЛІЄНТІВ..... 55
12. *Єфременко В. М.* ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... 61
13. *Жамардій В. О.* РЕАЛІЗАЦІЯ І ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОГО БЛОКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ... 64
14. *Копочинська Ю. В., Дмітрієва Н. С.,* ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ НА ОСНОВІ СИНЕРГЕТИЧНОГО ПІДХОДУ..... 69
15. *Корюкаєв М. М., Соболенко А. І., Мартинов Ю. О.* ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДЗЮДО..... 74
16. *Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С .С., Федорина Т. Є.* ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ РУХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ КРАЙНІХ ПІВЗАХИСНИКІВ-ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ..... 77
17. *Кузнєцова О. Т.* ТРЕНІНГИ В ПОЗАНАВЧАЛЬНІЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ: МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ..... 81
18. *Максимчук І. А., Сагач О. М., Демченко І. І., Фурдуй С. Б., Максимчук Б. А., Протас О. Л., Межиловська Л. Й. Кузько Е. О.* САМОРОЗВИТОК У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ..... 88
19. *Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Чаплигін В. П., Тарангул Д. О., Лаврентьєв О. М.* РЕКРЕАЦІЯ В СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... 95
20. *Малинський І. Й., Діхтяренко З. М., Чаплигін В. П., Хоменко В. О., Коцюба С. Ю.* ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА ПРОФІЛАКТИКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ..... 100
21. *Маляр Н. С., Маляр Е. І., Огнистий А. В., Огниста К. М.* РЕАЛІЗАЦІЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ПРЕВЕНТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 106
22. *Мартинов Ю. О., Соболенко А. І., Корюкаєв М. М.* ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ 11-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... 112
23. *Мітова О. О., Грюкова В. В., Терентьєв С. Л., Раковська І. А., Шкода М.* КОНТРОЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПІВСФЕРИ «BOSU» В ПРОЦЕСІ ДОПОМІЖНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ..... 116
24. *Нестерчук Н. Є., Ніколенко О. І., Зарічанська Л. О., Захарченко І. В., Крук І. М.* КЛІНІЧНИЙ СИМПТОМОКОМПЛЕКС ВСД У СТУДЕНТІВ ЗВО..... 121
25. *Нестерчук Н. Є., Подолянчук І. С., Сидорук І. О., Ніколенко О. І., Небова Н. А.* ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ.. 125

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”

ВИПУСК 2 (122) 20

Підписано до друку 21.02.2020 р. Формат 60х84/8.
Папір офісний. Гарнітура Arial.
Ум. др. арк. 23,72. Обл.-вид. арк. 26,57
Наклад 300 прим. Зам. № 035.
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26