

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

*Випуск 3К (176) 24*

Київ  
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова  
2024



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enquir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

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).

#### 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;
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, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

#### Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; <b>Головний редактор.</b>
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; <b>Заступник головного редактора.</b>
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; <b>Відповідальний секретар</b>

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.

О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 3К (176) 24. – 538

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.

© Автори статей, 2024

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

© Редакційна колегія серії, 2024

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



*Series 15*

SCIENTIFIC AND  
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF  
PHYSICAL CULTURE  
(*physical culture and sports*)

*Issue 3K (176) 24*

Kyiv  
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University  
2024



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>

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

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).

**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;
- 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.

**Editorial board:**

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** PhD, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary.**

**Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State 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 State Mykhailo Drahomanov University, 2024 - Issue 3K(176) 24. - s. 538**

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.

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

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2024

© State Mykhailo Drahomanov University, 2024

© Editorial board, 2024

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3К (176) 2024

1.	<i>Glazkova Iryna</i> STRATEGIES FOR INDIVIDUALIZING LEARNING AS A MEANS OF CREATING A BARRIER-FREE EDUCATIONAL ENVIRONMENT.....	14
2.	<i>Khatuntseva Svitlana</i> BARRIER-FREE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: THE ROLE OF INDIVIDUALIZATION OF LEARNING AND HEALTH PROMOTION IN PEDAGOGICAL PRACTICE.....	17
3.	<i>Khmelnitska Irene, Krupenya Svitlana, Zhivolovich Svitlana</i> THE EFFECT OF FITNESS TRAINING ON THE MOTION PREPAREDNESS OF WOMEN 23-33 YEARS OLD.....	22
4.	<i>Kulda Arturs, Abele Agita</i> EVENT MARKETING AND FAN SATISFACTION IN WIN2DAY ICE HOCKEY LEAGUE USING AN EXAMPLE OF EC IDM WARMEPUMPEN VSV.....	26
5.	<i>Kulda Edgars, Abele Agita</i> EDUCATION AND SPORT COMPETENCE DEVELOPMENT OPPORTUNITIES FOR ICE HOCKEY PLAYERS IN LATVIA.....	29
6.	<i>Kuzmenko Oleksandr, Ignatenko Serhii, Kostryba Oleksiy</i> LYMPH DRAINAGE MASSAGE AS ONE OF THE MEASURES FOR CORRECTION OF LYMPH FLOW DISORDERS AFTER MASTECTOMY IN WOMEN WITH BREAST CANCER.....	33
7.	<i>Martynova N., Khotiienko S., Agalakov V.</i> RESULTS OF PROGRAM IMPLEMENTATION THE INDEPENDENT WILL BE BUSY WITH PHYSICA EXERCISES IN STRESSFUL SITUATIONS AMONG YOUTH STUDENTS.....	36
8.	<i>Mekhed O.B.</i> APPLICATION OF STEM-TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF HUMAN HEALTH.....	39
9.	<i>Pryimakov Oleksandr, Stepień-Słodkowska Marta, Sawczuk Marek, Mazurok Nataliya, Pilarczyk Jolanta</i> MODELOWE CHARAKTERYSTYKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH DWÓCH GRUP WIEKOWYCH.....	42
10.	<i>Radziejowski Paweł, Radziejowska Maria</i> POSSIBILITY OF USING THERAPEUTIC MASSAGE IN REHABILITATION AFTER COVID-19 PURPOSE OF THE RESEARCH.....	46
11.	<i>Tsvetkov Evgeni</i> APPLICATION OF THE INTERVIEW FOR THE SELECTION OF THE SPORT-PEDAGOGIC STAFF.....	54
12.	<i>Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д., Саламаха О.Є.</i> МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ УЧНІВ-ПІДЛІТКІВ.....	57
13.	<i>Архипов О.А., Гармата О.М., Архипов С.О.</i> ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОВОЛОДІННЯ ГРОЮ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	62
14.	<i>Базилевич Н.О., Закопайло С.А., Поліщук В.В.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.....	66
15.	<i>Базилевич Н.О., Штанагей Д.В., Божко С.А.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	70
16.	<i>Базильчук В.Б., Коновальська Л.О., Кушнірюк С.Г.</i> ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ.....	74
17.	<i>Бакіко І.В., Валькевич О.В., Черкашин Р.Є.</i> АНАЛІЗ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ КРАЇН ЄС.....	78
18.	<i>Березовський В. А., Подгаєцький А. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В РАМКАХ ПРОЄКТУ ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ШКІЛЬНІ ЛІГИ.....	82
19.	<i>Білик В. Г., Шеремет І. В., Василенко К.С.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ ДИСЦИПЛІНИ «СУЧАСНІ ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ» ЯК ОБОВ'ЯЗКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ОПП «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ».....	87
20.	<i>Білько Б.Є.</i> ЕФЕКТИВНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАННЯ.....	91
21.	<i>Богуславський В.В., Булах С.М., Бачинська Н.В.</i> АКТУАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СИЛ ОХОРОНИ ПРАВОПОРЯДКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	94
22.	<i>Боднар І.</i> ПРОГРАМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА.....	98
23.	<i>Бойчук Р.І., Короп М.Ю., Крижанівський В.Р.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ ЗА СПРЯМОВАНІСТЮ ТА СТУПЕНЕМ КООРДИНАЦІЙНОЇ СКЛАДНОСТІ.....	106
24.	<i>Бондар О.М., Носова Н.Л., Костюченко О.М.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	112
25.	<i>Бондаренко С.В., Гриценко В.Г.</i> ЗОРОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ.....	118
26.	<i>Борейко Н.Ю., Юшко О.В., Азаренкова Л.Л.</i> ГУМАНІСТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА.....	123
27.	<i>Бочкова Н.Л., Пеценко Н.І., Сатановська К.А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	127
28.	<i>Бур'яноватий О. М., Мішин С. В.</i> РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ.....	131
29.	<i>Бурла А.О., Сірик А.Є., Бурла О.А.</i> ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ І ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БІАТЛОНІСТІВ 16–17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	134

30.	Бутенко А. Є. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ.....	139
31.	Василенко М. М., Омельченко Т. Г., Корнєва Ю. В. ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ПРАКТИК НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ.....	144
32.	Вихлясе Ю.М., Дудорова Л.Ю. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОНЯТЬ «РЕКРЕАЦІЯ» ТА «РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ».....	149
33.	Власюк О.О., Шкарупіло П.О., Сорока О.І. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЮНАКІВ 22-35 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАПОЕЙРОУ.....	154
34.	Войтович І.М., Деделюк Н.А., Томащук О.Г. ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ ДО ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»).....	161
35.	Воловик Н. І., Підвальна О. В. ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	166
36.	Воропай С.М. СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА КІРОВОГРАДЩИНИ НА ОЛІМПІЙСЬКІЙ АРЕНІ.....	170
37.	Гаврилюк В.О., Головащенко Р.В., Гулай В.С. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ.....	175
38.	Глагощук О.Г., Чехлата Л.О. СПОРТИВНА ГРА «ВОЛЕЙБОЛ», ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕТАЛУРГІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	178
39.	Глагощук О.Г. КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	182
40.	Гончаренко І. С. ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	187
41.	Грибан Г.П. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ.....	190
42.	Гусарова А. М., Вдовенко Н. В., Россоха Г. В. МОНІТОРИНГ ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНИХ СТАНІВ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ.....	194
43.	Дакаленко О. В., Коваленко Н. Л., Підвисоцька Г. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАЗИС УТВОРЕННЯ АДАПТИВНИХ МОВЛЕНСЬВИХ СИТУАЦІЙ НА ЗАНЯТТІ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ВИШІ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ....	199
44.	Денисовець А.П., Козак Є.П., Пантус О.О. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	203
45.	Денисюк О.В. МОТИВАЦІЯ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ.....	206
46.	Дутчак Ю. В., Журавльов Ю. Г., Гальченко Л. В. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДЕФІНІЦІЇ «СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ».....	211
47.	Євтушенко В.В. ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ.....	214
48.	Євтушок М. В., Філатова З. І., Ведмідь І. О. МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ ЗВО В ХОДІ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ З МЕТОЮ ПОЛІПШЕННЯ КОМПЕТЕНТІСНИХ ЗНАНЬ.....	220
49.	Завальнюк О. В. МОРАЛЬНО-ЕТИЧНИЙ ВИМІР ЯК АКсіОЛОГІЧНИЙ ПРІОРИТЕТ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	223
50.	Індика С.Я., Бєлікова Н.О. КЛЮЧОВІ СТРАТЕГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У ГЛОБАЛЬНОМУ ВИМІРІ.....	227
51.	Канішевська Л. В. ВИВЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ОПИТУВАННЯ.....	233
52.	Касіч Н.П., Бондар Т.К., Кривобок Т.П. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МУЗИКИ.....	237
53.	Качур Є. Ю., Ничипорук В. В., Кузьменко В. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ 12-15 РОКІВ З СИНДРОМОМ ДАУНА У ЦЕНТРАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ.	240
54.	Кміть С., Пітин М., Глухов Г. РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ ПРЕМ'ЄР-ЛІГИ З КАРАТЕ.....	244
55.	Ковальчук Н.М., Гнітецька Т.В., Усачов В.М. СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МІСЬКИХ ТА СІЛЬСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	250
56.	Козицька А. П., Пшенична Л. П. СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ – ЕЛЕМЕНТ ПОБУДОВИ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТИ ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ.....	253
57.	Коломоєць Г.А., Малечко Т.А., Бублей Ю.А. ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ.....	257
58.	Колумбет О.М., Клименко Г.В., Єльцов Д.С. ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ.....	260
59.	Коханевич А.І., Коробейніков Г.В. ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	272
60.	Кузнєцов В.А., Кузнєцов С.О., Саволайнен О.В. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....	277
61.	Лаверентьєв О.М., Жежер І.В., Криворотько Ю. А. ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВИСОКОЇ	280

КВАЛІФІКАЦІЇ У ДЗЮДО.....	
62. Латенко С.Б., Хіміч І.Ю. ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	287
63. Линник А.М., Кудак В.В., Кротов Г.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ГАНДБОЛУ ТА ВОЛЕЙБОЛУ.....	292
64. Ляхова І.М. АНАЛІЗ І ХАРАКТЕРИСТИКА КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНОГО ПОЛЯ ПОНЯТІЙНОЇ КОНСТРУКЦІЇ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ».....	295
65. Майданюк О.В., Вдовенко Н.В. ХАРЧУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ВИДІВ СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ.....	301
66. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Панченко Г. І. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ.....	305
67. Марущак М.О., Голуб В.П., Матвієнко М.І. МАСАЖ, САМОМАСАЖ ТА ІНШІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ І ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	308
68. Масенко Л. В., Литовченко М. С., Мельниченко О. С. РАЦІОНАЛЬНЕ КОМБІНУВАННЯ ПРОГРАМНИХ МОДУЛІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В РАМКАХ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА» ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У 5 ТА 6 КЛАСАХ.....	313
69. Матусевич А.М., Кандиба П.О., Безкопильний О.О. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ БІГОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТРИАТЛОНІСТА ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	317
70. Медведєва І.М., Стецюк Т.І., Дорохова О.В. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....	322
71. Мерзлікіна О. А., Трясун Ю. Р., Коваленченко В. Ф. ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНИХ КІНЦІВОК У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ.....	326
72. Мерзлікіна О.А., Масюк С.М., Сущенко Л.П. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГРИ БОЧЧА У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ.....	330
73. Мішаровський Р.М., Галай М.Д., Матвієнко М.І. ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ВИКОВИСТАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК КЛЮЧОВЕ ЗАВДАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....	334
74. Мішин С. В., Собко С. Г., Бур'яноватий О. М. ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ ЗВО.....	338
75. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В. ПИТАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ.....	341
76. Мусієнко О.В., Гуртова Т.В., Максим'як В.М. ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (СУПТА ВІРАСАНА).....	347
77. Огнистий А.В., Огниста К.М., Мальяр Е.І. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАДМІНТОНІСТІВ ЗАСОБАМИ МІЖНАРОДНОЇ ПРОГРАМИ BWF SHUTTLE TIME.....	352
78. Оксьом П.М., Шумаков О.В. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ БАЗОВИМ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ДІЯМ ПРИ ВІДБОРІ М'ЯЧА.....	356
79. Омельченко Т.Г. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ АНАТОМІЇ І ФІЗІОЛОГІЇ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ.....	360
80. Омельчук О.В., Матвієнко М.І. ВРАХУВАННЯ АСПЕКТІВ СОЦІАЛЬНОГО БУТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК КЛЮЧОВА ФОРМА ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	364
81. Орлов О.І., Гуніна Л.М., Височіна Н.Л. КОРЕКЦІЯ ПРОЯВІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ В СТУДЕНТІВ: МЕДИТАТИВНІ ТЕХНІКИ У СПОЛУЧЕННІ З ФАРМАКОЛОГІЧНОЮ ПІДТРИМКОЮ В БОЙОВОМУ МИСТЕЦТВІ ДЗЮ-ДЗЮЦУ.....	368
82. Орлов О.І., Малінський І.Й., Головащенко Р.В. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРЕПУБЕРТАТНОМУ ПЕРІОДІ В ШКОЛЯРІВ.....	374
83. Півень О.П., Поліщук В.В., Закопайло С.А. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПРОТЯГОМ РОКУ СПОРТСМЕНІВ У БОДИБІЛДИНГУ.....	380
84. Пічурін В.В. ПРИНЦИП КОНСТРУКТИВНОГО АЛЬТЕРНАТИВІЗМУ І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ.....	384
85. Плющак О. В., Ареф'єва Л. П. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ РАЦІОНАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	388
86. Поліщук В.В., Кузькова М.В. ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ТА ПЕРЕДУМОВИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ.....	392
87. Пономарьов В.О., Булах С.М. АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ТА МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНСТРУКТОРІВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ.....	396
88. Ребрина А.А. ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ (НА ПРИКЛАДІ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ»).....	400
89. Рибалко Л.М. НАПРЯМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	404
90. Рошак О., Яців Я.М. ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВАГ НАВЧАЛЬНО-ІГРОВИХ МЕТОДІВ ПРИ ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У КІКБОКСИНГУ.....	409

91.	Святий А.В., Міфтахутдінова Д.А., Симонік А.В. ЗАГАЛЬНО-ОСВІТЯНСЬКИЙ КОМПОНЕНТ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	414
92.	Сергата Н.С., Сергати М.О. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	418
93.	Сироватко З.В., Єфременко В.М. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	422
94.	Сичов С. О., Сиротинська О. К. ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНЕ ВТРУЧАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З РУХОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ ТА КОГНІТИВНОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ.....	425
95.	Скиба Ю. А. ВІДПОВІДНІСТЬ SOFT SKILLS (М'ЯКИХ НАВИЧОК) БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ «ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ» ПОТРЕБАМ РИНКУ ПРАЦІ.....	428
96.	Собко С.Г., Собко Н.Г., Липчанська Л.М. ПРОГРАМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ.....	436
97.	Сога С.М., Добровольський В.Є. ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ.....	414
98.	Сороколіт Н.С., Кухар М.М. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	445
99.	Станкевич Л.Г., Хмельницька Ю.К., Тронь Л.В. ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА МЕТАБОЛІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ.....	448
100.	Стасенко О.А., Балашов Д.І. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	454
101.	Стельмахівська В.П., Берзін О.В. ПОДАГРА: ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ В ТЕРАПІЇ ТА ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННЯ.....	458
102.	Сундукова І.В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	462
103.	Супруненко М. В. ПОДАЧА В ТЕНІСІ, ЇЇ ТИПИ ТА НЕДОЛІКИ У МЕТОДИЦІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ.....	466
104.	Сущенко Л. П., Демченко М. О., Бобровник Л. П. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ.....	470
105.	Сущенко Л. П., Демчук М. О., Філатова З. І. ФІЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ.....	473
106.	Тимочко-Волошин Р. І., Гащишин В. Р., Борецький Ю. Р. ПОРУШЕННЯ МЕТАБОЛІЗМУ СПОЛУЧНОЇ ТКАНИНИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВПЛИВАТИ НА ТРАВМАТИЗМ ТА ІНШІ РИЗИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ І ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	476
107.	Тимошенко О. В., Зайка В. В. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	480
108.	Тимчик М. В., Тимчик А.В., Антоневич Б.Р. ЄДНІСТЬ ФІЗИЧНОГО І ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	486
109.	Харченко Н.В., Скирда Т.С., Масол В.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЯЧИХ ГРОМАДСЬКИХ ОБ'ЄДНАНЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....	489
110.	Хімич І. Ю., Парахонько В. М., Качалов О.Ю. ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ В СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	493
111.	Церетелі В.О., Грделідзе С.Р., Хірний С.В. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ АУДИТОРІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	497
112.	Чаплигін В.П., Гаєвий В.Ю., Гаєва Н.І. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ.....	500
113.	Черновський С.М. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	504
114.	Шанковський А.З., Грабчук А.Б., Хробатин І.Я. РОЗВИТОК КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ШАХАХ.....	508
115.	Шевченко О. В., Мельник А. О. ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	512
116.	Шейко Л. В., Баламутова Н.М. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ, ПОБУДОВАНИХ З ВРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЖІНОК.....	515
117.	Шматко Я.В., Луценко В.В., Пігуль Д.М. ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	520
118.	Язловецька О.В., Ковальова Ю.А. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	523
119.	Яковів В.І., Черкашин Р.Є., Західний В.Р. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА МЕТАЛЬНИКІВ МОЛОТА ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	528
120.	Янчук Д.О., Ковальов В.О., Мотузенко Т.Є. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА МАСОВОГО СПОРТУ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ».....	532



CONTENTS 3K (176) 2024

1.	<i>Glazkova Iryna</i> STRATEGIES FOR INDIVIDUALIZING LEARNING AS A MEANS OF CREATING A BARRIER-FREE EDUCATIONAL ENVIRONMENT.....	14
2.	<i>Khatuntseva Svitlana</i> BARRIER-FREE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: THE ROLE OF INDIVIDUALIZATION OF LEARNING AND HEALTH PROMOTION IN PEDAGOGICAL PRACTICE.....	17
3.	<i>Khmelniitska Irene, Krupenyi Svitlana, Zhivolovich Svitlana</i> THE EFFECT OF FITNESS TRAINING ON THE MOTION PREPAREDNESS OF WOMEN 23-33 YEARS OLD.....	22
4.	<i>Kulda Arturs, Abele Agita</i> EVENT MARKETING AND FAN SATISFACTION IN WIN2DAY ICE HOCKEY LEAGUE USING AN EXAMPLE OF EC IDM WARMEPUMPEN VSV.....	26
5.	<i>Kulda Edgars, Abele Agita</i> EDUCATION AND SPORT COMPETENCE DEVELOPMENT OPPORTUNITIES FOR ICE HOCKEY PLAYERS IN LATVIA.....	29
6.	<i>Kuzmenko Oleksandr, Ignatenko Serhii, Kostryba Oleksiy</i> LYMPH DRAINAGE MASSAGE AS ONE OF THE MEASURES FOR CORRECTION OF LYMPH FLOW DISORDERS AFTER MASTECTOMY IN WOMEN WITH BREAST CANCER.....	33
7.	<i>Martynova N., Khotiienko S., Agalakov V.</i> RESULTS OF PROGRAM IMPLEMENTATION THE INDEPENDENT WILL BE BUSY WITH PHYSICA EXERCISES IN STRESSFUL SITUATIONS AMONG YOUTH STUDENTS.....	36
8.	<i>Mekhed O.B.</i> APPLICATION OF STEM-TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF HUMAN HEALTH.....	39
9.	<i>Pryimakov Oleksandr, Stępień-Słodkowska Marta, Sawczuk Marek, Mazurok Nataliya, Pilarczyk Jolanta</i> MODELOWE CHARAKTERYSTYKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH DWÓCH GRUP WIEKOWYCH.....	42
10.	<i>Radziejowski Paweł, Radziejowska Maria</i> POSSIBILITY OF USING THERAPEUTIC MASSAGE IN REHABILITATION AFTER COVID-19 PURPOSE OF THE RESEARCH.....	46
11.	<i>Tsvetkov Evgeni</i> APPLICATION OF THE INTERVIEW FOR THE SELECTION OF THE SPORT-PEDAGOGIC STAFF.....	54
12.	<i>Arefiev V., Mykhailova N., Salamakha O.</i> BIOLOGICAL AGE ASSESSMENT METHOD TEENAGE STUDENTS.....	57
13.	<i>Arkhipov O.A., Arkhipov S.O., Garmata O.M.</i> THE BASICS OF THEORY AND METHODS OF MASTERING THE GAME OF TABLE TENNIS IN THE CLASSROOM PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	62
14.	<i>Bazylevych Nataliia, Zakopailo Serhii, Polishchuk Vitaly</i> THE INFLUENCE OF ATHLETICS ON THE DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF YOUNGER ADOLESCENTS.....	66
15.	<i>Bazylevych Nataliia, Shtanagei Dmitro, Bozhko Sergiy</i> THE IMPACT OF BOXING ON THE PHYSICAL HEALTH OF YOUNG ATHLETES AT THE INITIAL TRAINING STAGE.....	70
16.	<i>Bazylchuk V., Konovalska L., Kushniryuk S.</i> PRINCIPLES OF THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOVEMENT ACTIVITY THROUGH SPORTS GAMES IN EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY.....	74
17.	<i>Bakiko Ihor, Valkevich Oleksandr, Cherkashin Roman.</i> ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS OF EU COUNTRIES.....	78
18.	<i>Berezovskyi Vasyl, Podgaetskyi Andrii</i> ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF ORIENTEERING COMPETITIONS WITHIN THE FRAMEWORK OF THE SHOULDER-TO-SHOULDER ALL-UKRAINIAN SCHOOL LEAGUES PROJECT.....	82
19.	<i>Bilyk V., Sheremet I., Vasylenko K.</i> FEATURES OF THE CONTENT FORMATION OF THE DISCIPLINE "MODERN VALEOLOGICAL TECHNOLOGIES" AS A MANDATORY EDUCATIONAL COMPONENT IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF EDUCATIONAL PROGRAM "HUMAN HEALTH AND PHYSICAL RECREATION".....	87
20.	<i>Bilko Bohdan</i> EFFECTIVE WAYS OF FORMING ENVIRONMENTAL COMPETENCE OF SCHOOL STUDENTS: MODERN ASPECTS OF TASK IMPLEMENTATION.....	91
21.	<i>Boguslavsky Viktor, Bulakh Sergey, Bachynska Nataliia Veronika</i> CURRENT ISSUES OF RESEARCH ON SPECIAL PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT FORCES IN EXTREME CONDITIONS.....	94
22.	<i>Bodnar Ivanna</i> PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR SCHOOLCHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS.....	98
23.	<i>Boichuk Roman, Korop Mykhailo, Kryzhanivskiy Volodymyr</i> OPTIMIZATION OF THE TRAINING LOAD OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGES ON THE DIRECTION AND DEGREE OF COORDINATION COMPLEXITY.....	106
24.	<i>Bondar Olena, Nosova Natalia, Kostiuhenko. Olha.</i> EFFECTIVENESS OF TECHNOLOGY DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH HEARING IMPAIRMENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	112
25.	<i>Bondarenko Sergii, Hrytsenko Volodymyr.</i> VISUAL PERFORMANCE AS A FACTOR OF INCREASE PERFORMANCE IN BALL SHOOTING.....	118
26.	<i>Boreiko Natalia, Yushko Oleksii, Azarenkova Liubov.</i> HUMANISTIC ORIENTATION OF SPORTS COACH TRAINING.....	123
27.	<i>Bochkova Natalia, Petsenko Nadiya, Satanovska Catherine.</i> PECULIARITIES OF PHYSICAL REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL WITH LOWER LIMB AMPUTATION.....	127
28.	<i>Buryanovaty Oleksander, Mishyn Sergii.</i> RECREATIONAL GAMES IN MILITARY AND SPORTS ALL-AROUND COMPETITION.....	131

29.	<i>Burla A.O., Siruk A.E. Burla O.A.</i> DIFFERENTIATION OF PHYSICAL MEANS OF RECOVERY AND INCREASE OF WORKABILITY OF 16-17-YEAR-OLD BIATHLISTS IN THE PREPARATORY PERIOD.....	134
30.	<i>Butenko Anton.</i> SCIENTIFIC AND THEORETICAL BASIS FOR TRAINING FUTURE COMMUNICATION SPECIALISTS IN HIGHER MILITARY EDUCATION INSTITUTIONS.....	139
31.	<i>Vasylenko Maryna, Omelchenko Tetiana, Kornieva Yuliia</i> BREATHING EXERCISES INFLUENCE ON PSYCHOEMOTIONAL STATE IN DIFFERENT AGE GROUPS.....	144
32.	<i>Vykhliayev Yurii, Dudorova Liudmyla.</i> THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE CONCEPTS OF "RECREATION" AND "RECREATION TECHNOLOGIES".....	149
33.	<i>Vlasiuk Olena, Shkarupilo Pavlo, Soroka Olena</i> DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF YOUNG MEN OF 22-35 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN CAPOEIRA.....	154
34.	<i>Voytovich Iryna, Dedeluk Nina, Tomashchuk Olena</i> INVOLVEMENT OF SCHOOL-AGE CHILDREN OF VOLYN OBLAST IN THE ALL-UKRAINIAN CHILDREN AND YOUTH MILITARY-PATRIOTIC GAME «SOKIL» («DZHURA»).....	161
35.	<i>Volovyk Nataliia, Pidvalna Olena</i> FITNESS-YOGA – AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUTH.....	166
36.	<i>Voropai Serhiy</i> SPORTS GYMNASICS OF THE KIROVOHRAD REGION AT THE OLYMPIC ARENA. ....	170
37.	<i>Gavriliuk Valery, Golovashchenko Roman, Hulai Victor.</i> PREVENTION OF INJURIES TO YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE PREPARATORY STAGE OF TRAINING BY MEANS OF KINESIOPLASTY.....	175
38.	<i>Hladoshchuk Oleksandr, Chekhlyata Liudmyla</i> THE SPORTS GAME "VOLLEYBALL" AS A MEANS OF PRESERVING AND IMPROVING THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF METALLURGICAL SPECIALTIES.....	178
39.	<i>Hladoshchuk Olexandr.</i> CORRECTION OF STUDENT'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE USING ATHLETIC GYMNASICS.....	182
40.	<i>Honcharenko Ivan.</i> PEDAGOGICAL ACTIVITY AS THE BASIS OF PEDAGOGICAL MASTERY OF A PHYSICAL CULTURE TEACHER.....	187
41.	<i>Griban Gryhoriy.</i> TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES IN THE SECONDARY SCHOOL.....	190
42.	<i>Husarova Anna, Vdovenko Nataliia, Rossokha Galina</i> MONITORING OF IRON DEFICIENCY IN HIGHLY SKILLED MARTIAL ARTISTS.....	194
43.	<i>Dakalenko O. V., Kovalenko N. L., Pidvysotska H. V.</i> PSYCHOLOGICAL BASIS FOR THE CREATION OF ADAPTIVE SPEECH SITUATIONS IN A FOREIGN LANGUAGE CLASS IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT.....	199
44.	<i>Denisovets Anatoly, Kozak Evgeny, Pantus Olena.</i> LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL PLAYERS.....	203
45.	<i>Denysiuk Oleh.</i> MOTIVATION OF CADET'S HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS REGARDING THEIR IMPROVEMENT PHYSICAL PREPARATION.....	206
46.	<i>Dutchak Y., Zhuravlov Y., Galchenko L.</i> THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE DEFINITION "SPORTS ACTIVITIES OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES".....	211
47.	<i>Yevtyshenko Victor</i> MAIN SCIENTIFIC APPROACHES TO TEACHING SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FUTURE SECURITY OFFICERS OF UKRAINE.....	214
48.	<i>Yevtushok Maryna, Filatova Zoya, Vedmid Iryna.</i> METHODS OF FORMING SKILLS FOR IMPROVING STUDENTS' KNOWLEDGE OF COMPETENCE BUSY IN AQUAFITNESS.....	220
49.	<i>Zavalniuk Olena.</i> THE MORAL AND ETHICAL DIMENSION AS AN AXIOLOGICAL PRIORITY OF SPORTS ACTIVITY. ....	223
50.	<i>Indyka S., Bielikova N.</i> KEY STRATEGIES FOR IMPROVING PHYSICAL ACTIVITY OF THE POPULATION WITHIN A GLOBAL DIMENSION. ....	227
51.	<i>Kanishavska L.V.</i> STUDYING TEACHERS' READINESS FOR IMPLEMENTING THE PROBLEM OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS: ORGANIZATION AND RESULTS OF THE ALL-UKRAINIAN SURVEY.....	233
52.	<i>Kasich N., Bondar T., Krivobok T.</i> OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF TEACHING SWIMMING TO STUDENTS IN SECTIONAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH THE HELP OF MUSIC.....	237
53.	<i>Kachur Yevgen, Nyehporuk Viktoriia, Kuzmenko Viktoria.</i> PECULIARITIES OF THE APPLICATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS REHABILITATION OF ADOLESCENTS AGED 12-15 YEARS WITH DOWN SYNDROME IN REHABILITATION CENTERS FOR PERSONS WITH DISABILITIES.....	240
54.	<i>Kmit Solomiia, Pityn Maryan, Hlukhov Ivan.</i> THE RESULTS OF THE PERFORMANCES OF UKRAINIAN ATHLETES AT THE INTERNATIONAL COMPETITIONS OF THE PREMIER KARATE LEAGUE.....	244
55.	<i>Kovalchuk N., Hnitetska T., Usachov V.</i> STATE OF PHYSICAL EDUCATION IN URBAN AND RURAL INSTITUTIONS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION.....	250
56.	<i>Kozytska Alla, Pshenychna Larysa,</i> COMPLEX-COORDINATION SPORTS ARE AN ELEMENT OF BUILDING FORMS OF ORGANIZING YOUTH DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF EDUCATION AND LIFE OF FUTURE TEACHERS.....	253
57.	<i>Kolomoiets Halyna, Malechko Tetiana, Bublely Yuriy.</i> FORMATION OF VOLITIONAL QUALITIES OF PUPILS OF GRADES 5-7 IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN NUSH.....	257
58.	<i>Kolumbet Alexandr, Klymenko Ganna, Yeltsov Denis.</i> PHYSIOLOGY AND BIOMECHANICS RESEARCHES OF THE SPECIAL PREPAREDNESS AND CONTENTION ACTIVITY OF HIGHLY SKILLED KAYAKERS.....	260

59.	<i>Kohanevich Anatoliy, Korobeynikova Georgiy.</i> FACTOR STRUCTURE OF THE FUNCTIONAL STATE OF QUALIFIED WRESTLERS AT THE STAGE OF SPECIAL BASIC TRAINING.....	272
60.	<i>Kuznetsov V.A., Kuznetsov S.O. Savolainen O.V.</i> DYNAMICS OF INDICATORS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG MEN IN THE PROCESS OF SECTIONAL TRAINING IN ATHLETICS.....	277
61.	<i>Lavrentiev Oleksandr, Zezer Inna, Kryvorotko Yurii.</i> FEATURES OF THE CONTENT OF THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED JUDO WRESTLERS.....	280
62.	<i>Latenko Svitlana, Khimich Igor.</i> FORMATION OF RESILIENCE OF STUDENT YOUTH BY PHYSICAL THERAPY METHODS.....	287
63.	<i>Linyk Andriy, Vitaly Kudak, Krotov Hennadiy</i> FORMATION OF MORAL AND VOCATIONAL QUALITIES IN HIGHER EDUCATION ACQUIRES BY HANDBALL AND VOLLEYBALL.....	292
64.	<i>Liakhova I.</i> ANALYSIS AND CHARACTERIZATION OF THE CATEGORICAL-CONCEPTUAL FIELD OF THE CONCEPTUAL CONSTRUCTION "INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS".....	295
65.	<i>Maidaniuk Olena, Vdovenko Nataliia</i> NUTRITION OF ELITE ATHLETES OF ENDURANCE EVENS.....	301
66.	<i>Maleniuk T., Babalich V., Panchenko G.</i> USE OF MEANS OF RESTORATION OF WORKING CAPACITY IN PREPARATION SPRINTERS.....	305
67.	<i>Marushchak Maryan, Golub Valentine, Matviienko Mykhailo.</i> MASSAGE, SELF-MASSAGE AND OTHER MEANS OF PHYSICAL CULTURE AS WAYS OF REGULATION AND RESTORATION OF STUDENTS'BODY IN EXTREME CONDITIONS OF WAR.....	308
68.	<i>Masenko Larysa, Lytovchenko Mariia, Melnychenko Oleh.</i> RATIONAL COMBINATION OF PROGRAM MODULES FROM SPORTS GAMES WITHIN THE FRAMEWORK OF THE "NEW UKRAINIAN SCHOOL" CONCEPT TO OPTIMIZE THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN 5TH AND 6TH GRADES.....	313
69.	<i>Matusevych Andrey, Kandiba Pavlo, Bezcopylny Oleksandr.</i> IMPROVEMENT OF THE SPECIAL RUNNING TRAINING OF THE HIGHLY QUALIFIED TRIATHLETE.....	317
70.	<i>Medvedieva I.M, Stetsyuk T.I., Dorohova O.V.</i> THE METHOD OF TEACHING PHYSICAL EXERCISES BY MEANS OF SPORTS GAMES FOR STUDENTS OF THE PEDAGOGICAL PROFILE WITH WEAKENED HEALTH.....	322
71.	<i>Merzlikina Olga, Trysun Yuriy, Kovalenchenko Volodymyr.</i> PROGRAM OF PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION OF MILITARY SERVICEMEN AFTER AMPUTATION OF THE LOWER EXTREMITIES IN THE REHABILITATION CENTER.....	326
72.	<i>Merzlikina Olga, Masyuk Serhiy, Sushchenko Liudmyla.</i> FEATURES OF THE APPLICATION OF BOCCIA GAME IN THE PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION OF DISABLED ATHLETES WITH THE CONSEQUENCES OF CHILDREN'S CEREBRAL PALSY.....	330
73.	<i>Misharovskiy Ruslan., Halai Mariia, Matviienko Mykhailo.</i> FORMATION OF THE SKILLS OF DEVELOPING PSYCHO-PHYSICAL TRAINING METHODS AS A KEY TASK OF THE TRAINING OF FUTURE TEACHERS.....	334
74.	<i>Mishyn Sergii, Sobko Serhiy, Buryanovaty Oleksander.</i> THE INFLUENCE OF SPORTS GAMES AS A MEANS OF RECREATION AND HEALTH ACTIVITY ON THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF 1-2 COURSES OF VOCATIONAL EDUCATION.....	338
75.	<i>Muntian Viktor, Poproshaiev Oleksandr.</i> THE QUESTION OF IMPLEMENTATION OF THE NATIONAL STRATEGY ON HEALTH-IMPROVING MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH IN THE CONTEXT OF TODAY'S CHALLENGES	341
76.	<i>Musiyenko Olena, Hurtova Tetiana, Maksymiak Vasyl</i> DETERMINATION OF ACTIVITY OF REFLEXOGENIC ZONES OF THE BODY DURING PERFORMANCE OF STATIC EXERCISE OF HATHA YOGA (SUPTA VIRASANA).....	347
77.	<i>Ohnystyi Andrii, Ohnysta Kateryna, Maliar Eduard, Maliar Nely</i> DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG BADMINTON PLAYERS BY MEANS OF THE BWF SHUTTLE TIME INTERNATIONAL PROGRAM.....	352
78.	<i>Oksom Pavlo, Shumakov Oleg.</i> PECULIARITIES OF TEACHING THE PLAYERS OF THE STUDENT MINI-FOOTBALL TEAM BASIC INDIVIDUAL ACTIONS WHEN PICKING UP THE BALL.....	356
79.	<i>Omelchenko Tetiana.</i> MODERN APPROACHES TO THE STUDY OF ANATOMY AND PHYSIOLOGY IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE PHYSICAL CULTURE PROFILE.....	360
80.	<i>Omelchuk O.V., Matviienko Mykhailo.</i> TAKING INTO ACCOUNT ASPECTS OF THE SOCIAL BEING OF STUDENTS AS A KEY FORM OF PEDAGOGICAL CONTROL IN THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE EXTREME CONDITIONS OF THE STATE OF WAR.....	364
81.	<i>Orlov Oleksandr, Gunina Larysa, Vysochina Nadija.</i> CORRECTION OF MANIFESTATIONS OF PSYCHOEMOTIONAL STRESS IN STUDENTS: MEDITATIVE TECHNIQUES IN COMBINATION WITH PHARMACOLOGICAL SUPPORT IN THE MARTIAL ART OF JU-JUTSU.....	368
82.	<i>Orlov O.I., Malinskyi I.Y., Golovashchenko R.V.</i> THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE NEED FOR RATIONAL USE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREPUBERTAL PERIOD IN SCHOOLCHILDREN.....	374
83.	<i>Piven Oleksandr, Polishhuku Valentin, Zakopailo Sergei</i> ORGANIZATION OF THE INITIAL TRAINING PROCESS FOR ATHLETES IN BODYBUILDING.....	380
84.	<i>Pichurin Valerii.</i> THE PRINCIPLE OF CONSTRUCTIVE ALTERNATIVEISM AND PHYSICAL EDUCATION. INTRODUCTION AND PURPOSE OF THE STUDY.....	384
85.	<i>Pliushchakova Olena, Arefieva Larysa.</i> METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING STRESS RESISTANCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF RATIONALLY ORGANIZED MOTOR ACTIVITY.....	388
86.	<i>Polishchuk Vitaliy, Kuzkova Mariia.</i> HEALTH FITNESS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM OF UKRAINE AND	392

PREREQUISITES FOR ITS APPLICATION.....		
87.	<i>Ponomarov Valentyn, Bulah Serhii.</i> ANALYSIS OF TEACHING MODELS AND PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TRAINERS ON ATHLETIC GYMNASTICS.....	396
88.	<i>Rebryna A. A.</i> INVOLVEMENT OF THE POPULATION IN ACTIVE LEISURE (ON THE EXAMPLE OF THE SOCIAL PROJECT «ACTIVE PARKS»).....	400
89.	<i>Rybalko Lina.</i> DIRECTIONS OF MODERNIZATION OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW.....	404
90.	<i>Roshak O., Yatsiv Ya.</i> INVESTIGATION INTO THE BENEFITS OF GAME-BASED EDUCATIONAL STRATEGIES FOR ENHANCING THE PHYSICAL FITNESS OF 10–12-YEAR-OLD KICKBOXING ATHLETES.....	409
91.	<i>Svatiev Andrii, Miftakhutdinova Dina, Symonik Anastasiia.</i> THE GENERAL EDUCATIONAL COMPONENT OF THE MODERN TRAINING OF THE FUTURE SPECIALIST IN THE SPECIALTY 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS....	414
92.	<i>Serhata Natalia, Sergaty Mykola.</i> THE USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	418
93.	<i>Syrovatko Zoia, Yefremenko Viktoriia</i> FEATURES OF THE FORMATION OF HEALTHCARE COMPETENCE OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES.....	422
94.	<i>Sychov Sergiy, Syrotynska Olena.</i> OCCUPATIONAL THERAPY INTERVENTION FOR PEOPLE WITH MOVEMENT DISORDERS AND COGNITIVE IMPAIRMENT.....	425
95.	<i>Skyba Yurii</i> CORRESPONDENCE OF SOFT SKILLS OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WITH THE SPECIALIZATION "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS REHABILITATION" TO THE NEEDS OF THE LABOR MARKET.....	428
96.	<i>Sobko Serhiy, Sobko Nataliya, Lipchanska Liliya.</i> PROGRAMMING OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS 14-15 YEARS OLD IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING.....	436
97.	<i>Soha Serhii, Dobrovolskyi Volodymyr.</i> THE FUNDAMENTALS OF EDUCATION OF WILLPOWER QUALITIES IN HIGHER EDUCATION ACQUIRES IN THE PROCESS OF ENGAGEMENT IN SPORTS AND HEALTH TOURISM.....	441
98.	<i>Sorokolit Nataliia, Kukhar Mariana.</i> STUDENTS ATTITUDES TOWARDS THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE PREPARATORY MEDICAL GROUP WITHIN UKRAINIAN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	445
99.	<i>Stankevych Liudmyla, Khmelnytska Yuliia, Tron Ruslan.</i> PHYSIOLOGICAL AND METABOLIC ASPECTS OF ADAPTATION TO SPECIAL PHYSICAL LOADS OF THE ORGANISM OF SPORTS WALKERS.....	448
100.	<i>Stasenko O.A., Balashov D.I.</i> METHODOICAL MASTERY OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION FACULTIES AS FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF TEACHING GYMNASTICS.....	454
101.	<i>Stelmakhivska V., Berzin O.</i> GOUT: PHYSICAL ACTIVITY IN THERAPY AND PREVENTION OF THE DISEASE.....	458
102.	<i>Sundukova I.V.</i> HEALTH CARE AS AN IMPORTANT ASPECT OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS.....	462
103.	<i>Suprunenko Maksym</i> SERVE IN TENNIS, ITS TYPES AND DISADVANTAGES IN TEACHING METHODS FOR STUDENTS.....	466
104.	<i>Sushchenko Liudmyla, Demchenko Maryna, Bobrovnyk Larysa.</i> FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS REHABILITATION FOR COMBAT VETERANS WITH TRAUMATIC BRAIN INJURY.....	470
105.	<i>Sushchenko Liudmyla, Demchuk Maksym, Filatova Zoya.</i> FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS REHABILITATION FOR TEENAGERS WITH HEARING IMPAIRMENTS.....	473
106.	<i>Tymochko-Voloshyn Roksolana, Hashchyshyn Vira, Boretsky Yuriy.</i> DISORDERS OF CONNECTIVE TISSUE METABOLISM, WHICH CAN AFFECT INJURIES AND OTHER RISKS DURING SPORTS AND PHYSICAL CULTURE.....	476
107.	<i>Tymoshenko O. Zayka V.</i> "METHODS OF TEACHING MOTOR SKILLS AND PROFESSIONAL ORIENTATION SKILLS OF INFORMATION MAJOR STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION".....	480
108.	<i>Tymchyk Mykola, Tymchyk Andriy, Antonevych Bohdan.</i> UNITY OF PHYSICAL AND MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF PUPILS OF BASIC AND SENIOR SCHOOLS.....	486
109.	<i>Kharchenko Nataliia, Skirda Tatiana, Masol Valeria.</i> THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE ACTIVITIES OF CHILDREN'S PUBLIC ASSOCIATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORIENTATION.....	489
110.	<i>Khimich Igor, Parakhonko Vadym, Kachalov Oleksandr.</i> EDUCATION OF PURPOSEFULNESS IN YOUTH STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES.....	493
111.	<i>Tsereteli Viktoriya, Hrdzelidze Serhii, Khirnyi Serhii.</i> INNOVATIVE APPROACHES TO THE FORMATION OF A HEALTH-SAVING LIFESTYLE OF STUDENTS UNDER MARTIAL LAW IN UKRAINE.....	497
112.	<i>Chaplygin Vasily, Gaevy Vadym, Gaeva Nadiya.</i> FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPEED SKILLS IN FOOTBALL PLAYERS.....	500
113.	<i>Chernovskiy S. M.</i> PEDAGOGICAL CONTROL OF THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS IN THE CONDITIONS OF AN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION.....	504
114.	<i>Shankovskiy Andrii, Grabchuk Andrii, Khrobatyn Ihor.</i> DEVELOPMENT OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN CHESS.....	508
115.	<i>Shevchenko Olha, Melnik Anastasia.</i> FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILL OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE BY MEANS OF MOBILE GAMES.....	512
116.	<i>Sheyko Liliya, Balamutova Nataliia.</i> DYNAMICS OF PHYSICAL STATUS INDICATORS UNDER THE INFLUENCE OF HEALTHY SWIMMING CLASSES, CONSTRUCTED TAKING INTO ASSOUNT THE AGE CHARACTERISTICS OF	515

<b>WOMEN'S DEVELOPMENT.....</b>		
117.	<i>Shmatko Yaroslav, Lutsenko Vitalii, Pihul Daniil.</i> EDUCATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	520
118.	<i>Yazlovetska Oksana, Kovalova Yuliia.</i> DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS BY MEANS OF HEALTH FITNESS.....	523
119.	<i>Yakoviv Vasyl, Cherkashin Roman, Zahidny Vasyl</i> SPEED-POWER TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED HAMMER THROWERS.....	528
120.	<i>Yanchuk Dmytro, Kovalov Volodymyr, Motuzenko Tetyana.</i> MODERN TECHNOLOGIES OF PHYSICAL RECREATION AND MASS SPORTS IN THE CONTEXT OF THE SOCIAL PROJECT “ACTIVE PARKS – SPACES OF HEALTHY UKRAINE” .....	532

8. Shukatka O. V. Tsyfrovizatsiia profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu yak zakonodirnist informatyzatsii suspilstva. *Fizyko-matematychna osvita*. 2020. Vyp. 4. S. 141-147.
9. Ivanova L.I. Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do fizkulturno-ozdorovchoi roboty z uchniamy zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. K., 2006. 198 s.
10. Honcharenko S.U. *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk*. K. : Lybid, 1997. 374 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).92](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92)  
УДК 796.0 2

**Сергата Н.С.,**  
<http://orcid.org/0000-0002-3684-688X>  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**завідувач кафедри фізичної культури і спорту,**  
**Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія,**  
**м. Запоріжжя**  
**Сергати М.О.,**  
<http://orcid.org/0000-0002-9821-7691>  
**кандидат юридичних наук, доцент,**  
**доцент кафедри фізичної культури і спорту**  
**Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія,**  
**м. Запоріжжя**

### ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

В статті розглядається різноманітність та доцільність занять фітнесом зі студентами різних спеціальностей, показано вплив таких занять на стан здоров'я студентів, а також особливості проведення занять з фітнесу. Однією з проблем фізичного виховання у закладах вищої освіти є недостатня зацікавленість молоді у заняттях фізичною культурою. Існує проблема між необхідністю формування фізично здорового фахівця під час навчання та відсутністю мотивації студентів щодо занять фізичним вихованням та спортом, необхідністю зміни формату проведення занять з фізичного виховання, використовуючи нові підходи та нові технології.

Використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів позитивно вплине на їх мотиваційну сферу, що в свою чергу позначиться на покращенні показників фізичного та психічного стану, навчальної успішності та у формуванні здорового способу життя студентів, рівня загальної культури у закладі вищої освіти.

В статті вивчається стан розробки цього питання у науковій та методичній літературі, узагальнюється досвід застосування фітнес-технологій у навчальному процесі. Показано ефективність програм фітнес-технологій з фізичної культури для студентів різних спеціальностей у ЗВО.

Введення елементів фітнес-технологій у навчальні заняття підвищує інтерес студентів до фізичної культури, стимулює їхню самостійну роботу. Планування занять з елементами фітнесу для юнаків може відбуватись на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, крос-фіт, адаптовані змішані програми, фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, кругові фітнес тренування тощо). Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми; для дівчат адаптивної групи – фітнес-йога, більярд, пілатес, атлетична гімнастика.

**Ключові слова:** фітнес, фітнес-технології, сучасні фітнес-програми, студенти, фізична культура, мотивація, здоровий спосіб життя.

#### **Serhata Natalia, Sergaty Mykola. The use of modern fitness technologies in the physical education of students.**

The article examines the variety and expediency of fitness classes with students of various specialties, shows the impact of such classes on the state of health of students, as well as the peculiarities of conducting fitness classes. One of the problems of physical education in universities is insufficient interest of young people in physical education. There is a problem between the need to form a physically healthy specialist during training and the lack of motivation of students engaged in physical education and sports, the need to change the format of conducting physical education classes using new approaches and new technologies.

The use of fitness technologies in the physical education of students will have a positive effect on their motivational sphere, which in turn will affect the improvement of indicators of physical and mental condition, academic performance and the formation of a healthy lifestyle of students. culture in the university, in the formation of a healthy lifestyle of students.

The article examines the state of the issue in scientific and methodical literature, summarizes the experience of using fitness technologies in the educational process. The effectiveness of fitness technology programs in physical culture for students of various specialties at the university is shown.

The introduction of elements of fitness technologies into educational classes increases students' interest in physical culture, stimulates their independent work. Planning classes with elements of fitness for young men can be based on sports and recreational fitness technologies (athletic gymnastics, crossfit, mixed programs, fitness yoga, specialized programs of athletic gymnastics, circular fitness training, adapted mixed programs). For girls of the main group, fitness yoga, athletic gymnastics, step aerobics, mixed programs can be chosen; for girls of the adaptive group – fitness yoga, billiards, pilates, athletic gymnastics.

**Keywords:** fitness, fitness technologies, modern fitness programs, students, physical culture, motivation, healthy lifestyle.

Здоров'я нашого суспільства та, особливо, підростаючого покоління одна із актуальних проблем сучасності. Особливо гостро ця проблема стоїть серед студентської молоді – найкритичнішої групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Адже, без сумніву, в основі економічної стабільності не останнє місце посідає здоров'я та активне довголіття працездатного населення країни. Виходячи з цього, виникає необхідність у популяризації, використанні та впровадженні нових оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів з метою залучити якнайбільше студентської молоді до здорового способу життя, підвищення рівня їхньої рухової активності та покращення загального фізичного стану [2].

Більшість студентів не розглядають заняття фізичним вихованням у закладах освіти як альтернативу заняттям у спортивній секції чи гуртку, оскільки навчальний процес має низьку ефективність та продуктивність особливо під час дистанційного або змішаного навчання.

Для підвищення інтересу студентів закладів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати види рухової активності, найбільш привабливі та поширені серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування у поєднанні із задоволенням від неї, тому фітнес привертає все більшу увагу серед студентської молоді [3; 7].

Різні види фітнесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів користуються найбільшою популярністю, відрізняються доступністю та позитивним емоційним фоном у проведенні, великою різноманітністю засобів та методів. Фітнес-технології мають великі можливості різноманітного та ефективного впливу на організм, що робить їх привабливими для студентів.

Багато авторів зазначають, що при впровадженні у звичні заняття фізичною культурою елементів фітнес-технологій відбуваються підвищення інтересу студентів та зростання відвідуваності занять із фізичної культури. Впроваджувати фітнес-технології у ЗВО можна так: під час навчального процесу з фізичного виховання студентів; на факультативних заняттях, які є продовженням та доповненням до навчальних занять, включених до розкладу занять; у поза навчальний час у формі занять у режимі навчального дня, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки; як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах [1].

Як показує практика, найбільший інтерес виникає і згодом розвивається та закріплюється під час навчального процесу, на заняттях фізичною культурою, а надалі переростає у самостійну роботу.

При регулярних заняттях фітнесом розвиваються координаційні здібності, здібності опорно-рухового апарату, зміцнюється дихальна та серцево-судинна система, покращуються показники зростання, здійснюється контроль та підтримка ваги, удосконалюється постава. Фітнес позитивно впливає на стан організму в цілому, при цьому він не вимагає великих зусиль. Тому запровадження фітнесу насамперед підвищує показники підготовленості студента до майбутньої роботи.

До комплексу специфічних завдань, що вирішуються засобами фітнес-технологій, входять: гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток студентів, покращення їхнього здоров'я; сприяння самопізнанню та самореалізації у вигляді занять фізичними вправами; вільний вибір виду та організаційної форми занять відповідно до особистих уподобань; вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок; підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами, формування знань про здоровий спосіб життя; розвиток естетичних здібностей та креативності [4; 6].

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності, переважно оздоровчої або спортивної спрямованості, що відрізняється інноваційністю, інтегрованістю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту. Фітнес-програми поділяються за такими напрямками: аеробні, силові, змішаного формату, танцювальні, з використанням східних єдиноборств. Розглянемо деякі з них.

**Бодіфлекс.** Комплекс дихальних вправ, завданням якого є насичення тканин киснем за допомогою різноманітних фаз дихання, «глибокого» дихання, «затримок» дихання та ін. Дихальна гімнастика покращує самопочуття, приводить у норму діяльність основних систем організму.

**Стретчінг (розтяжка).** Комплекс вправ за допомогою розтягування м'язів, сухожилків та зв'язок. Регулярні заняття роблять м'язи більш розтягнутими та еластичними, благотворно впливають на весь організм загалом. Так, покращується стан суглобів, зменшується відкладення солей, удосконалюється гнучкість, нормалізується кровообіг.

**Фітнес-йога.** Розвиток сили та гнучкості, нормалізація нервово-м'язової системи, позитивний вплив на опорно-руховий апарат та на внутрішні органи організму. Завданнями фітнес-йоги є розвиток гнучкості, зміцнення м'язів спини та виправлення постави. Фітнес-йога - це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги.

**Пілатес.** Пілатес позиціонується як вид гімнастики, що не має обмежень за статтю, віком та рівнем фізичної підготовки. Пілатес передбачає безперервне виконання комплексу гімнастичних вправ у повільному темпі. Слід враховувати, що пілатес на вигляд тренувань поділяється на три види: тренування на підлозі (хороший варіант для новачків); на підлозі з інвентарем (варіант складніший), на тренажерах (підходить для професіоналів).

**Аквааеробіка.** Вид оздоровчих занять у воді, призначений для різного контингенту, не обмежений за віком та рівнем фізичної та функціональної підготовленості, спрямований на покращення рухових якостей, з використанням вправ, що виконуються в аеробному режимі з використанням музичного супроводу. Переваги занять у воді: відсутність навантаження на суглоби та хребет, гідромасаж, здатність виконувати інтенсивні аеробні навантаження, нормалізація периферичного кровообігу [2; 5].

Фітнес-програми для студентів вузів представлені такими видами, як аеробіка, степ-аеробіка, стрейтчінг, йога-аеробіка, аквааеробіка, бодібілдинг, ритмічна гімнастика, силові або танцювальні види аеробіки, пілатес та інші види. У кожному з цих видів зібрано значний теоретичний та практичний досвід. Також важливу роль у заняттях відіграє ритмічна музика. Вона допомагає виконувати вправи та підтримувати однаковий темп всього заняття.

Протягом всього заняття фізичною культурою можливе впровадження тих чи інших фітнес-технологій. Заняття повинні проходити у три етапи: розминка, основна та заключна частини. При цьому заняття має бути збалансоване, вправи

мають бути простими та зрозумілими, спрямованими на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних навичок та здібностей. Доцільно наперед спланувати закінчений комплекс вправ. Не слід забувати про те, що окрім оздоровчого ефекту заняття має приносити задоволення студенту, не слід давати надто виснажливі вправи на початковому етапі.

З метою визначення ролі фітнес-технологій у вдосконаленні навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ЗВО, та формуванні здорового способу життя студентів, на кафедрі фізичної культури і спорту Хортицької національної академії у 2022–2023 роках було проведено дослідження, в якому взяли участь студенти 1-2 курсів спеціальностей «Фізична терапія» та «Початкова освіта». Були сформовані групи – основна у кількості 20 студентів (які не мали медичних протипоказань до фізичного навантаження і з ними проводились заняття з використанням новітніх фітнес-технологій) та контрольна група – 20 студентів (заняття з якими проводились у традиційному форматі).

У якості експериментальної програми для основної групи студентів, які не мали протипоказань до занять фізичною культурою використовувались такі види фізичних навантажень з елементами фітнес-технологій: у якості розминки використовувався біг з фітнес-елементами, основна частина заняття – відбувалась у вигляді ритмічної гімнастики, силових або танцювальних видів аеробіки, а заключна частина – йога-аеробіка – це спеціальні положення тіла (асани), переважно статичні, при яких напруга м'язів і подразнення м'язових нервів впливає на центральну нервову систему, а через неї на роботу серця, органів кровообігу та дихання. Останні 5-7 хвилин заняття відводились на релаксаційні заходи – психофізіологічну релаксацію.

У контрольній групі заняття проводились у традиційній формі з використанням оздоровчої спрямованості двох видів: загальнорозвиваючої спрямованості, націлені на гармонізацію фізичного розвитку студентів, покращення статури, формування та підтримання гарної постави; компенсаторні заняття, які мали рекреаційний характер і служили для заповнення нестачі рухової активності у повсякденній діяльності та побуті або ж для активного відпочинку та відновлення працездатності студентів.

На вступному занятті була проведена невелика бесіда зі студентами, під час якої ним розповіли, що вони мають робити, якими способами, до чого це призведе, сформувані бажання займатися фізкультурою з елементами фітнес-технологій. На першому занятті їм було продемонстроване відео вправ з елементами фітнесу, що мало на меті підняти мотивацію студентів займатись за цією програмою.

Навчальний семестр був поділений на чотири етапи, при цьому на кожний етап було відведено 1 місяць навчальних занять. З кожним етапом складність та тривалість вправ підвищувалась.

На першому етапі студенти основної групи освоювали основи аеробіки, запам'ятовували основні вправи, тренували виконання махів, стрибків, випадів і загалом підвищували загальну фізичну підготовку організму.

На другому етапі зростала інтенсивність навантаження, з'являються складні вправи, спрямовані на розвиток координації, додаються зв'язки зі стрибків, випадів, з'являються окремі вправи для рук.

На третьому етапі інтенсивність навантаження досягає свого піку і не змінюється до кінця семестру: з'являється складна хореографія рук, поєднання руху рук та тіла.

Останній етап. Закріплення здобутих знань. Підбиття результатів.

Для перевірки впливу таких занять на стан здоров'я студентів ми провели тестування і отримали наступні результати (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники стану здоров'я студентів основної та контрольної групи на початок дослідження**

Показники	Основна група	Контрольна група	P
Проба Штанге (с)	42,86±0,662	41,84±0,779	p>0,05
Проба Генча (с)	33,48 ± 0,451	34,27 ± 0,774	p>0,05
Індекс Руфьє	9,27 ± 0,374	7,82 ± 0,26	p>0,05
Тест Купера	4373±8,894	4372±7,675	p>0,05

Початкові показники до експериментальної роботи. Проба Штанге та проба Генча в основній та контрольній групах були зареєстровані на межі середнього та нижче середнього рівнів: проба Штанге (с) в ОГ – 42,86±0,662, у КГ – 41,84±0,779; проба Генча (с) в ОГ – 33,48±0,451, в КГ – 34,27±0,774 (p>0,05). Індекс Руфьє в ОГ – 9,27±0,374, в КГ – 7,82±0,268 (p>0,05). Вихідні показники тесту Купера також перебували на одному рівні: в ОГ – 4373±8,894, у КГ – 4372±7,675, що дозволило нам зробити висновок про рівність дослідної та контрольної груп за порівнянними показниками.

Через три семестри з початку експерименту достовірні позитивні зрушення зазначені за показниками, що характеризують функціональні можливості дихальної системи студентів, які займаються в контрольній групі.

Таблиця 2

**Показники стану здоров'я студентів основної та контрольної групи на кінець дослідження**

Показники	Основна група	%	Контрольна група	%	P
Проба Штанге (с)	48,90±0,370	21,2%	43,14±0,6	12,4%	p>0,05
Проба Генча (с)	40,64 ± 0,713	18,0%	36,01 ± 0,53	10,6%	p>0,05
Індекс Руфьє	12,17 ± 1,32	22,5%	9,12 ± 0,33	15,8%	p<0,05



Тест Купера	5218±4,09	22,0%	4899±7,1	18,1%	p>0,05
-------------	-----------	-------	----------	-------	--------

Так, приріст показників проби Штанге та проби Генча в ОГ був більш значим, ніж у КГ: проба Штанге в ОГ – 21,2%, в КГ – 12,4%; проба Генча в ОГ – 18%, в КГ – 10,6 % ( p>0,05). Зміни індексу Руф'є відбулися в обох групах: у КГ приріст показників склав 15,8 % (p<0,05), тоді як у ОГ підвищення показників було значнішим – 22,5 % (p<0,05). При використанні тесту Купера було отримано аналогічний результат. У ОГ сталося достовірне покращення показників на 22,0 % (p>0,05) порівняно з вихідним рівнем. У КГ цей показник збільшився на 18,1 % (p>0,05).

Після проведення таких занять в обох групах проводилася фіксація задоволеності заняттями та психоемоційний стан під час та після заняття. Загалом можна відзначити у всіх групах високий рівень задоволеності та хороший емоційний фон під час занять та позитивна емоційна оцінка всього курсу занять.

**Висновки.** Роль фітнес-технологій при організації занять з фізичної культури у ЗВО з кожним днем зростає. Величезна кількість форм занять сприяє широкому використанню фітнес-технологій. Впровадження фітнес-технологій у навчальний процес з фізичної культури сприяє підвищенню інтересу, бажання брати участь у навчальних заняттях та отримувати позитивні емоції, стимулює студентів до самостійних занять з фітнесу. Після впровадження фітнес-програм, як варіативної форми занять з фізичної культури, відбулася позитивна зміна щодо студентів до занять фізичною культурою, підвищення їхнього психоемоційного статусу та фізичних показників.

#### Література

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2013. В. (10)1. С. 89-93.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2008. В. № 2. С. 320-354.
3. Дуліба О.Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики : дис.... канд. біол. наук : 03.00.13. Львів, 2000. 151 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ, 2010. 248 с.
5. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2016. №3. С. 109-114.
6. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2002. № 2. С. 42-44.
7. Шалар О. Г. Відповідальне ставлення до здоров'я як провідна цінність фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. Київ, 2009. В (5). С. 26-31.

#### References

1. Bogdanovsra N.V. (2013). Vplyv ozdorovchoii aerobiky na funktsionalnyi stan organizvy zhinok 20-30 rokov. [The influence of recreational aerobics on the functional state of the body of women aged 20–30]. *Visnyk Zaporizhzhkogo natsionalnogo universytety – Bulletin of Zaporizhzhya National University*. Vol. (10)1. P. 89-93. Zaporizhyi. [In Ukrainian].
2. Bylatova M.M. (2008). Sychasni fizylytarno-ozdorovchi tehnologii u fizychnomy vyhovanni. [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriyi i metodyka fizychnogo vyhovanni – Theory and methodology of physical education*. Vol. 2. P. 320-354. Kiev. [In Ukrainian].
3. Dyliba O.B. (2000). Otsinka I ontivizactii rozymovoi I fizychnoi pratsezdadnosti stydentok zasobavi ritmichnoi gimnastikiy. [Assessment and optimization of mental and physical performance of female students by means of rhythmic gymnastics]: dis...kand. biol. nauk: 03.00.13. P. 151. Lviv. [In Ukrainian].
4. Krutsevich T.U., Bezverhni G.V. (2010). Rekreatsiyi u fizichnii kulturi riznih hrup naselennei. [Recreation in physical culture of different population groups]: Navchalnyi posibnik. P. 248. Kiev. [In Ukrainian].
5. Krutsevich T., Pangelova N. (2016). Suchasni tendentsii chodo organizatsii fizichnogo vihovanni u vichih navctaknuh zakladah. [Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions]. *Sportivnii visnyk Pridniprovii – Sports Bulletin of the Dnieper Region*. Vol. 3. P. 109-114. Dnipro. [In Ukrainian].
6. Linets M. (2002). Ssheyping u sistemi fizichnogo vihovanni studentok. [Shaping in the system of physical education of female students]. *Teoriyi I metodyka fizichnogo vihovanni i sporty – Theory and methodology of physical education*. Vol. 2. P. 42-44. Kiev. [In Ukrainian].
7. Shalar O.G. (2009). Vidpovidalne stavlenni do zdorovyi yik providna tsinnist fizichnogo vihovanni. [Responsible attitude to health as a leading value of physical education]. *Theory and methodology of physical education – Theory and methodology of physical education*. Vol. 5. P. 26-31. Kiev. [In Ukrainian].