

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 3 (111) 19

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова  
2019



УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>;

[www.fivs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.fivs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-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 KB № 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. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 (111)19. – с. 209**

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.  
Андрушишин Б.І.  
Бех В.П.  
Биковська О.В.  
Бондар Вол. І.  
Бондар Віт. І.  
Дробот І.І.  
Жалдак М.І.  
Мацько Л.І.  
Падалка О.С.  
Синьов В.М.  
Шут М.І.

доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол.Ред. ради);  
доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;  
доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор **О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.  
Архипов О.А.  
Волков В.Л.  
Дубогай О.Д.  
Медведєва І.М.  
Приймаков О.О.  
Сущенко Л.П.  
Тимошенко О.В.  
Путров С. Ю.  
Іванова Л.І.  
Камаєв О.І.  
Цьось А.В.  
Шкретій Ю.М.  
Грибан Г.П.  
Агребі Брахім  
Бельський І.В.  
Дадело Станіслав  
Ейдер Ежи  
Ягелло Владислав

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова  
доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українці  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ  
доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І. Франка  
доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Тунис  
доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія  
доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва  
доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща  
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2019 © НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

"SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE  
/ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS /"

Issue 3 (111) 19

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University  
2019



UDC 0.51

BBK 95

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>;

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

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

*Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019 - Issue 3 (111) 19. – s. 209*

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

**Editorial Board:**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Andrushchenko V.</b> | Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);  |
| <b>Andrushishin B.</b>  | Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Bech V.</b>          | Doctor of Philosophy, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;  |
| <b>Bykovskaya O.</b>    | Doctor ped. Sciences, professor (secretary of the Editorial Board); National Pedagogical Dragomanov University  |
| <b>Bondar V.</b>        | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;               |
| <b>Bondar V.</b>        | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;               |
| <b>Drobot I.</b>        | Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Zhaldak M.</b>       | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;               |
| <b>Matsko L.</b>        | Doctor of Philology, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;                          |
| <b>Padalka O.</b>       | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;      |
| <b>Sinyov V.</b>        | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;               |
| <b>Shut M.</b>          | Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University. |

**Responsible editor O. Tymoshenko**

**Editorial board:**

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Arefiev V.</b>         | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;                                   |
| <b>Arkhipov O.</b>        | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;                                   |
| <b>Volkov V.</b>          | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;                                   |
| <b>Dubogay O.</b>         | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;                                   |
| <b>Medvedeva I.</b>       | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;                                   |
| <b>Priyamak O.</b>        | Doctor of Biological Sciences, Professor, Academician of the ANU of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University; |
| <b>Sushchenko L.</b>      | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;                                   |
| <b>Tymoshenko O.</b>      | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Putrov S.</b>          | Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;                                    |
| <b>Ivanova L.</b>         | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Kamaev O.</b>          | Doctor of Physical Education and Sports, Professor, KDAFK  |
| <b>That's A.</b>          | Doctor of Physical Education and Sports, Professor, SNU named after L. Ukrainka  |
| <b>Scratch Yu</b>         | Doctor of Physical Education and Sports, Professor, NUFVSU   |
| <b>Griban G.</b>          | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko                               |
| <b>Agbei Brahm</b>        | Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Sports and Physical Education, Tunisia                                     |
| <b>Belsky I.</b>          | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Technical University, Minsk, Belarus                                 |
| <b>Gave Stanislav</b>     | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vilnius Pedagogical University, Lithuania                                     |
| <b>Ayer Ezhie</b>         | Dr. habilitated, Professor, Director of the IFC of Szczecin University, Poland   |
| <b>Jagiello Vladislav</b> | Doctor of Physical Education and Sports, Professor of the Academy of Fine Arts, Gdansk, Poland                           |

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

© Authors of articles, 2019 © National Pedagogical Dragomanov University, 2019

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3 (111) 2019

1.	Анікеєнко Л. В. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО – ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	9
2.	Артюшенко А. О., Артюшенко О. Ф., Трубенко О. А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РІШУЧОСТІ В УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	12
3.	Асаулюк І. О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТАТИЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ М'ЯЗІВ ТУЛУБА СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	17
4.	Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Крушинська Н. М. ХАРАКТЕРИСТИКА І РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У МАРАФОНСЬКОМУ БІГУ НА ОСНОВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ФОРУМАХ...	21
5.	Борисова Ю. Ю., Горпинич О. О., Шляхов Ю. В. РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ХЛОПЧИКІВ 7 – 17 РОКІВ.....	26
6.	Висоцький В. А., Калугін І. Г., Коваленко О. В., Линник А. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	30
7.	Віндюк П. А. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ РЕФЛЕКТОРНОЇ ЛОКОМОЦІЇ ЗА МЕТОДОМ ВОЙТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ.....	34
8.	Гасан Ю. М., Горільчаник О. Г., Долгарева М. Г. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЄВРОСОЮЗУ ЗА ОСТАННІ 10 РОКІВ.....	37
9.	Грищенко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А. Л. ПЕРСПЕКТИВИ НАУКОВОГО ОБҐРУНТУВАННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФЕХТУВАННЯМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	44
10.	Дмитрук С. В., Бричук М. С., Єфанова В. В., Дедух М. О. ТУРИСТСЬКА АНІМАЦІЯ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	48
11.	Довгопол Е. П. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РАЦІОНАЛЬНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	53
12.	Дудіцька С. П. ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВОЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	56
13.	Єременко (Спичак) Н. П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	61
14.	Жамардій В. О. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	65
15.	Качан В. В., Лежньова О. В. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК З БАСКЕТБОЛУ В СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	69
16.	Кетова Н. В. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ МОЛОДЕЖИ НА СКОЛИОЗ.....	73
17.	Крук М. З., Жуковський Є. І., Крук А. З., Колеснік І. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ ПЕДАГОГІЦІ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ ХХ-го СТОРІЧЧА.....	77
18.	Кузнєцова О. Т., Мосейчук Ю. Ю. УПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У САМОСТІЙНУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ .....	81
19.	Лебедев С. І., Шаленко В. В., Перцухов А. А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	87
20.	Максимчук Б. А. СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
21.	Москаленко Н. В., Яковенко А. В. НАЦІОНАЛЬНІ СТАНДАРТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ США....	97
22.	Ніколаєнко В. В., Воробйов М. І. ФАКТОРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ У ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇНАХ ЄВРОПИ.....	101
23.	Нестерчук Н. Є., Осіпчук І. О., Подольняк І. С. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ ДАУНА.....	105
24.	Охромій Г. В., Аніскевич С. В. ОПТИМІЗОВАНІ МЕТОДОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОНАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ».....	109
25.	Пітин М. П., Хіменес Х. Р., Карпа І. Я., Ріпак І. М. ПРЕДСТАВНИЦТВО ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇН НА ЗМАГАННЯХ ЛІГИ ЄВРОПИ УЄФА ВПРОДОВЖ 2009-2018 РОКІВ .....	114
26.	Панкратов Н. С. СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	120
27.	Пацалюк К. Г., Ковальчук Д. Р., Ковтун О. О. ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЮНАКІВ.....	123
28.	Петрук Л. А., Сініцина О. В., Сотник О. В., Бірук І. Д. НАЙПОПУЛЯРНІШІ СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....	127
29.	Пилипенко В. М., Тимчик М. В., Настояща У. В., Педорич А. В., Гончар В. В. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	132
30.	Подгурський С. Е. КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО - СИЛОВИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ	136

CONTENTS 3 K (111) 2019

1.	<i>Anikeko L.</i> THEORETICAL FOUNDATIONS FORMAVATING MOTIVATIONAL AND POLITICAL STUDENTS OF YOUNG STUDENTS UP TO THE PHYSICAL CULTURE.....	9
2.	<i>Artiushenko A., Artiushenko O., Trubenko O.</i> PECULIARITIES OF PUPIL'S VIGOUR DISPLAY AT THE LESSONS OF PHYSICAL TRAINING.....	12
3.	<i>Asaulyuk I.</i> FEATURES OF MANIFESTATION OF STATIC POWERFUL ENDURANCE OF TORSO MUSCLES OF STUDENTS OF MUSICAL SPECIALTIES IN THE PROCESS OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING.....	17
4.	<i>Bobrovnick V., Tkachenko M., Krushinskaya N.</i> CHARACTERISTICS AND RESULTS OF UKRAINIAN ATHLETES' PERFORMANCE IN MARATHON RACE ON THE MAIN TRACK-AND-FIELD FORUMS.....	21
5.	<i>Borysova Yu., Horpynich O., Shyakhov Yu.</i> THE RESULTS OF FACTOR ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL CONDITION IN BOYS 7-17 YEARS OLD.....	26
6.	<i>Vysotsky V., Kalugin I., Kovalenko A., Linnik A.</i> EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH BY MEANS OF SPORTS AND GAMING ACTIVITIES.....	30
7.	<i>Vindiuk P.</i> EFFICIENCY OF REFLECTOR LOCOMOTION APPLICATION BY VOJTA METHOD IN THE SYSTEM OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PARALICITY.....	34
8.	<i>Gasan I., Horilchanyk O., Dolgareva M.</i> THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE POPULATION OF THE EU IN THE LAST 10 YEARS.....	37
9.	<i>Grishchenko T., Okopny A., Semeriak Z., Palatny A.</i> PROSPECTS OF SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF FORMATION OF MOTIVATION OF ATHLETES FOR FENCING EXERCISES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.....	44
10.	<i>Dmytruk S., Brychuk M., Yefanova V., Diedukh M.</i> TOURISM ANIMATION AS A MEANS OF RECREATION AND WELLNESS SCHOOL AGE CHILDREN.....	48
11.	<i>Dovgopol E. P.</i> FEATURES OF THE CONSTRUCTION OF RATIONAL MODES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	53
12.	<i>Duditska S.</i> DOMESTIC AND EXTERNAL EXPERIENCE OF THE USE OF HEALTH AND RECREATIONAL MOVEMENT ACTIVITIES IN PEOPLE OF AGED PEOPLE.....	56
13.	<i>Ieremenko (Spichak) N.</i> EFFICIENCY OF THE USE OF THE FITNESS PROGRAM OF HEALTHY AEROBICS FOR GIRLS OF YOUNGER SCHOOL AGE.....	61
14.	<i>Zhamardiy V.</i> DYNAMAICS OF PSYCHOEMOTIC STATUS INDICATORS AFTER IMPLEMENTATION OF THE METHODICAL SYSTEM OF FITNESS TECHNOLOGIES.....	65
15.	<i>Kachan V., Lezhniova O.</i> FORMATION OF BASKETBALL MOTOR SKILLS AND ABILITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	69
16.	<i>Ketova N.</i> CHARACTERIZATION OF METHODS AND MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION IN CASE OF YOUNG PEOPLE WITH SCOLIOSIS.....	73
17.	<i>Kruk M., Zhukovskyi Ye., Kruk A., Kolesnik I.</i> PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION IN UKRAINIAN PEDAGOGY FIRST HALF OF THE XX-TH CENTURY.....	77
18.	<i>Kuznetsova O., Moseychuk Yu.</i> IMPLEMENTATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES INTO THE STUDENTS' INDEPENDENT PHYSICAL AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES.....	81
19.	<i>Lebediev S., Shalenko V., Pertsukhov A.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF STANDARD PROVISIONS OF HIGHLY SKILLED PLAYERS.....	87
20.	<i>Maksymchuk B.</i> MODERN DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL MASTERY IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	92
21.	<i>Moskalenko N., Yakovenko A.</i> NATIONAL STANDARDS OF PHYSICAL EDUCATION FOR US STUDENTS.....	97
22.	<i>Nikolaenko V., Vorobyov M.</i> FACTORS OF THE IMPLEMENTATION OF THE SPORTS RESERVE TRAINING PROGRAM IN THE LEADING EUROPEAN FOOTBALL COUNTRIES.....	101
23.	<i>Nesterchuk N., Osipchuk I., Podolyanchuk I.</i> PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME.....	105
24.	<i>Okhromi G., Aniskevich S.</i> OPTIMIZED METHODOLOGIES AND INNOVATIVE APPROACHES TO THE IMPLEMENTATION OF THE NATIONAL PROGRAM "PHYSICAL ACTIVITY, HEALTHY METHOD OF LIFE - HEALTH OF NATION".....	109
25.	<i>Pityn M., Khimenes K., Karpa I., Ripak I.</i> REPRESENTATIVE OF LEADING FOOTBALL COUNTRIES AT UEFA EUROPA LEAGUE COMPETITIONS DURING 2009-2018.....	114
26.	<i>Pankratov N.</i> SOCIAL PREREQUISITES FOR MANAGING THE PROCESS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS.....	120
27.	<i>Patsaliuk K., Kovalchuk D., Kovtun O.</i> PROGRAMMING OCCUPATION OF POWER FITNESS FOR THE YOUNG PERSON.....	123
28.	<i>Petruk L., Sinitsyna E., Sotnik O., Biruk I.</i> THE MOST POPULAR SPORTS SECTIONS AMONG FIRST-YEAR STUDENTS.....	127

dozvillyevoi kul'tury. Sportyvnyy visnyk Prydniprova, (№ 1), 3–8.

12. Krutsevych, T. YU., & Bezverkhnya, H. V. (2010). Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya: navch. posibnyk. Kyiv: Olimp. I-ra, 370.

13. Kindrat, P. V., Kindrat, V. K., Semenovych, V.V. (2017). Uprovadzheniya natsional'noyi stratehiyi z ozdorovchoyi rukhovoyi aktivnosti: normatyvnykh aspektiv. Innovatyka u vykhovanni, (5), 147-154.

14. Mikheyenko, O. I. (2011). Kompleksna metodyka. Problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, (6), 93-101.

15. Prymak, YU. A., & Hizatova, I. A. (2012). Osoblyvosti sotsial'noyi roboty z pozhylymi lyud'my. U Pedahohycheskoe masterstvo (s. 274-275).

16. Prystupa, YE. (2007). Kontseptsii vil'noho chasu lyudyny yak vazhlyvoyi katehoriyi rekreatsiyi. Pedahohika, psykhohohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu: nauk. monohr. SS Yermakova, (1), 106-112.

17. Andryeyeva O., Hakman, A., & Balatska, L. (2016). Faktory, shcho vyznachayut' zaluchennya litnikh lyudey do ozdorovchoyi ta rekreatsinyoi fizychnoyi aktivnosti. Tendentsii ta perspektyvy u fizychniy kul'turi ta sporti. - Sukhava, 41-47

УДК:796.015.572-055.25-053.5

**Еременко (Спичак) Н. П.**  
кандидат наук фізичного виховання,  
старший викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України,

### ЭФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Заняття оздоровчою аеробікою сприяє розвитку всіх груп м'язів і головного м'яза - міокарда. Регулярні заняття, зміцнюють імунітет і знижують ризик хвороб, допомагають навіть астматикам, полегшуючи характер нападів, забезпечують доставку кисню в мозок, відповідно поліпшується пам'ять і розумові здібності. Аеробіка дуже корисна для хорошого стану хребта.*

*Популярність оздоровчої аеробіки привела до появи її численних варіацій та на сьогоднішній день налічується вже понад 30 видів аеробіки. Кожен вид аеробіки має свої особливості, як в тренувальному процесі, так і у вимогах до рівня підготовки і стану здоров'я займаються, загальним же для всіх них є можливість зміцнити здоров'я і поліпшити фізичну форму.*

*Сучасні фахівці успішно розвивають і удосконалюють форми і засоби оздоровчих занять і розширюють можливості підвищення рівня фізичної підготовленості що займаються аеробікою.*

**Ключові слова:** аеробіка, діти молодшого шкільного віку, здоров'я.

**Еременко (Спичак) Н. П. Эффективность использования фитнес-программы оздоровительной аэробикой для девочек младшего школьного возраста.** *Заняття оздоровительной аэробикой способствует развитию всех групп мышц и главного мышцы - миокарда. Регулярные занятия, укрепляют иммунитет и снижается риск заболеваний, помогают даже астматикам, облегчая характер приступов, обеспечивают доставку кислорода в мозг, соответственно улучшается память и умственные способности. Аэробика очень полезна для хорошего состояния позвоночника.*

*Популярность оздоровительной аэробики привела к появлению ее многочисленных вариаций и на сегодняшний день насчитывается уже более 30 видов аэробики. Каждый вид аэробики имеет свои особенности, как в тренировочном процессе, так и в требованиях к уровню подготовки и состояния здоровья занимающихся, общим же для всех них является возможность укрепить здоровье и улучшить физическую форму.*

*Современные специалисты успешно развивают и совершенствуют формы и средства оздоровительных занятий и расширяют возможности повышения уровня физической подготовленности занимающихся аэробикой.*

**Ключевые слова:** аэробика, дети младшего школьного возраста, здоровье.

**Ieremenko (Spichak) N. Efficiency of the use of the fitness program of healthy aerobics for girls of younger school age.** *Classes in improving aerobics contribute to the development of all muscle groups and the most important muscle - myocardium. Regular classes, strengthen immunity and reduce the risk of disease, help even asthmatics, facilitating the nature of attacks, provide oxygen delivery to the brain, respectively, improve memory and mental ability. Aerobics is very useful for the good condition of the spine.*

*The popularity of recreational aerobics has led to the appearance of its numerous variations and to date there are already more than 30 types of aerobics. Each type of aerobics has its own characteristics, both in the training process and in the requirements for the level of training and health, are engaged, but in general, for all, they have the opportunity to strengthen their health and improve physical fitness.*

*Modern specialists are successfully developing and improving the forms and means of recreational activities and expanding the possibilities of increasing the level of physical fitness are engaged in aerobics.*

*Consequently, the main types of aerobics include: classical aerobics; step aerobics; power types aerobics; dance aerobics; aqua aerobics; fitbol aerobics; sport aerobics; Aerobics yoga - aerobics; flex aerobics was developed for the development of*

flexibility; slide aerobics; mix-aerobics - these are classes based on combinations of exercises from different types of aerobics. In addition to the above, there are also popular interval aerobics, fitness aerobics, cardio-kickboxing, tai-bo. The main purpose of recreational aerobics is aimed at improving the physical form, development of endurance and increasing the capacity of the cardiovascular system. The modern stage of aerobics development is characterized by a high level of technical and executive skills.

Thus, the use of elements of aerobics as a recreational and recreational activity for the improvement of the health, prevention of diseases of children of primary school age is relevant.

**Key words:** aerobics, children of primary school age, health.

**Постановка проблеми.** В даний час однією з найбільш актуальних проблем сучасності є збереження здоров'я, поліпшення фізичного стану та підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку

З кожним роком навчання у школі кількість здорових учнів суттєво зменшується. На сьогоднішній день велика кількість дітей молодшого шкільного віку мають сколіотичну поставу, зайву вагу, ведуть недостатньо активний спосіб життя.

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз наукової літератури [1,3,7] показав, що на території України тільки 10 % школярів можна віднести до категорії практично здорових, у решти – виявлені певні відхилення в стані здоров'я [1,2,4,5].

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування здоров'я дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності. Тому з кожним днем заняття руховою активністю, а саме аеробікою стають все більше популярними й залучають до себе велику кількість людей [3,4,6].

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дітьми дошкільного віку наполовину. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму. Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності [2].

Заняття оздоровчою аеробікою сприяє розвитку всіх груп м'язів і найголовнішого м'яза – міокарду. Регулярні заняття, зміцнюють імунітет і знижується ризик захворювання ГРЗ, ГРВІ, допомагають навіть астматикам, полегшуючи характер нападів, забезпечують доставку кисню в головний мозок, відповідно покращується пам'ять і розумові здібності. Аеробіка дуже корисна для хорошого стану хребта.

Популярність оздоровчої аеробіки призвела до появи її численних варіацій і на сьогоднішній день налічується вже більше 30 видів аеробіки. Кожен вид аеробіки має свої особливості, як у тренувальному процесі, так і у вимогах до рівня підготовки і стану здоров'я займаються, загальним же для всіх них є можливість зміцнити здоров'я і поліпшити фізичну форму [3].

Таким чином актуальним являється використання елементів аеробіки як рекреаційно-оздоровчого заняття для покращення рівня здоров'я, профілактики захворювань дітей молодшого шкільного віку.

**Мета статті (постановка завдань).**

**Мета:** обґрунтувати вплив занять з оздоровчої аеробіки на показники фізичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

**Задачі роботи:**

1. Узагальнити дані літератури щодо стану фізичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку та дефіциту рухової активності.
2. Розробити та вивчити ефективність фітнес-програми з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку.

**Організація досліджень**

Дослідження проводився у фітнес - клубі м. Києва, група складалася з дівчат 7-10 років, були визначені антропометричні показники, адаптаційний потенціал, стійкість до гіпоксії, рівень соматичного здоров'я. Заняття проводилися у дитячій залі для групових програм. Заняття проводилися 3 рази на тиждень, тривалістю до 45 хвилин. Для підтвердження оптимальності запропонованих засобів і методів підвищення рівня фізичного здоров'я дітей, нами були проведені комплексні обстеження, педагогічного та фізіологічного характеру.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Була розроблена фітнес-програму з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку яку виконували 6 місяців. У таблиці 1 представлена фітнес-програма на перші три місяці. Кожний місяць, вивчали нову зв'язку з рухами, зв'язка № 1 вивчалася перший місяць, зв'язка №2 другий місяць і т.д.

Таблиця 1

Фітнес-програма з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку (1-3 місяць)											
Назва вправи	Номер заняття, час виконання										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Розминка	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Мета: збільшення працездатності, зниження маси тіла											
Зв'язка	25'	25'	30'	29'	29'	25'	25'	22'	20'	18'	
Місяць 1. Зв'язка№1: Greb wine, шосе-поворот-мамбо-поворот-openstep-крок в сторону, крок назад, 4вперед сайт, knee up, сайт, мамбо поворот-бейс, перехід на ліву ногу											



Місяць 2. Зв'язка№2: Basicstep, шаг правою ногою вперед – приставити ліву ногу – шаг правою ногою назад– приставити ліву. Scoor, крок на праву ногу стрибком приставити іншу ногу. Поворот вправо приставить ліву ногу з хлопком, поворот вліво приставити праву ногу с хлопком. Кнееур - підйом коліна.										
Місяць 3. Зв'язка№3: Step-touch, приставний шаг. Doublesteptouch, подвійний рух в сторону приставними шагами. Grapevine «скрестний» шаг в сторону. V-step.										
Мета: розвиток сили										
Сгинання і розгинання рук в упорі лежачі	8'	8'	10'	13'	13'	12'	12'	13'	15'	17'
Піднімання і опускання тулуба в положення лежачи	7'	7'	10'	10'	10'	13'	13'	15'	15'	15'
Мета: розвиток гнучкості, покращення еластичності зв'язок.										
Стрейчинг	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'

**Аеробний сегмент основної частини заняття.** Тривалість аеробного сегмента становить близько 20-25 хв. У цій частині заняття вирішуються такі завдання: 1. Підвищуються функціональні можливості організму. 2. Розвиваються координаційні здібності. 3. Змінюється склад тіла у бік зниження жирового компонента маси. 4. Поліпшується емоційний стан. Під час аеробного сегмента відбувається розучування "кроків", зв'язок, блоків і комбінацій, а також багаторазове повторення розучених рухів - прогін. Необхідно регулювати навантаження таким чином, щоб показники ЧСС коливалися в межах цільової зони помірної потужності: макс ЧСС= (220 - вік); тренувальна ЧСС = макс ЧСС – ЧСС спокою; нижня границя тренувальної ЧСС = тренувальна ЧСС\*0,6+ЧСС спокою; верхня границя тренувальної ЧСС = тренувальна\*0,85+ЧСС спокою.

Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є рясне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів. Проте єдиним точним критерієм інтенсивності навантаження є пульс.

**Аеробна заминка.** Тривалість аеробної заминки становить близько 10 хв. Після численних повторень фінальної комбінації слідує аеробна заминка, що складається з двох частин: cool down (кулдаун) и poststretch (постстретч).

Основна мета cool down - знизити частоту серцевих скорочень і відновити дихання. Cool down може складатися з тих же "кроків" і зв'язок, що і аеробна розминка, з тією лише різницею, що амплітуда "кроків" від початку до закінчення cool down зменшується. Потім слід переходити на марш. На марші виконуються дихальні вправи, що сприяють відновленню дихання, що супроводжуються повноамплітудними рухами рук. За cool down йде poststretch. Його мета - відновити довжину м'язів до початкової. Poststretch базується на статичній розтяжці, яка може проводитися в тих же вихідних положеннях, що і prestretch, але кожна поза фіксується і утримується близько 6 секунд.

**Силовий сегмент основної частини.** У стандартному 45 хв. занятті вправи займають близько 5-7 хвилин, починається після постретч в позиції стоячи і включає в себе вправи на більшу частину м'язових груп.

Завдання силового сегменту: 1. Підвищити рівень розвитку силової витривалості. 2. Поліпшити силові кондиції. 3. Сформувати м'язовий корсет. Силкові вправи в аеробіці можуть виконуватися:

- З вільними обтяженнями: гантелями від 0,25 кг до 0,5 кг.
- У подоланні опору пружних предметів: гумових амортизаторів, м'ячів, всіляких еспандерів.
- У подоланні ваги власного тіла і його частин.

Найчастіше, опрацювання м'язів в силовій частині починають з великих м'язів ніг, сідниць і спини, закінчуючи більш дрібними м'язами рук і пояси верхніх кінцівок.

**Заключна частина заняття оздоровчої аеробіки.**

Заключною частиною уроку є stretch (стретч), який вирішує наступні завдання:

1. Відновити довжину м'язів до вихідного стану, так як під час виконання силових вправ м'язи мають тенденцію до вкорочення.
2. Помірно розвинути гнучкість - можливість виконувати рухи в суглобах з найбільшою амплітудою (збільшити рухливість суглобів і еластичність м'язів понад вихідного стану).
3. Створити емоційну розрядку після фізичного навантаження і полегшити психологічний перехід до буденного життя.
4. Перейти в положення стоячи.

У таблиці 2 представлена фітнес-програма на четвертий-шостий місяць.

Таблиця 2

Фітнес-програма з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку (4-6 місяць)

Назва вправи	Номер заняття									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Розминка	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Мета: збільшення працездатності, зниження маси тіла										
Зв'язка	25'	25'	30'	29'	29'	25'	25'	22'	20'	18'
Місяць 4. Зв'язка №4: Openstep - відкритий шаг. Scottisch –поєднання шагів з підскоком на одній нозі. Jumpingjack- підскок ноги вриві - ноги разом. Mambo.										

	Місяць 5. Зв'язка №5: Straddle, ходьба ноги врізь - ноги разом. Kick, мах, удар ногою. Curl, захлост, загиб. Шоце.										
	Місяць 6. Зв'язка №6: V-step. A-step. Grapewine, скрестний шаг в сторону. Grapewine по квадрату. Cross – «хрест» крок правою вперед, скрестний крок лівою перед правою, крок правою назад, кроком лівої ноги назад.										
Мета: розвиток сили											
	Присід с гантелями по 0,25 кг, випади по черзі з підйомом рук перед собою	5'	5'	8'	10'	10'	10'	10'	13'	13'	15'
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	6'	6'	8'	8'	8'	10'	10'	10'	12'	12'
	Піднімання і опускання тулубу в положення лежачи	4'	4'	4'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Мета: розвиток гнучкості, покращення еластичності зв'язок.											
	Стрейчинг	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'

**Тривалість заключної частини становить близько 5-10 хв.** Заключний стретч включає в себе розтягуючи вправи для груп м'язів, які у більшості розтягнуті слабо і можуть спровокувати травму при наступних заняттях. Так, недостатня еластичність м'язів і синовіальних утворень пояса верхніх кінцівок призводить до порушення постави, що під час заняття створює додаткове навантаження на хребет. Погано розтягнуті м'язи попереку, згиначів стегна, а також нееластичні підколінні сухожилля можуть стати причиною порушення правильної, травмонебезпечної техніки рухів і можуть привести до травми попереку. При недостатній гнучкості литкових м'язів виникає ефект "обволікання стопи", що особливо яскраво проявляється при рухах у фронтальній площині (кроки Стел- тач, Грел - вайн ) і провокує різні травми нижніх кінцівок. На відміну від усього заняття, заключний stretch створюється структурно - хореографічним методом і виконується під вибрану тренером музику ліричного характеру. Stretch починається з положення лежачи на спині, в якому виконуються статичні розтяжки для м'язів ніг. Кожне положення фіксується і утримується протягом 8-10 секунд, виконуються почергові підтягування ніг руками до корпусу, як прямих, так і зігнутих з фіксацією в кінцевому положенні, розведення ніг в сторони і т.д. Заведення ніг за голову, а також стійка на лопатках категорично заборонені, щоб уникнути травм шийного відділу хребта. Далі здійснюється плавний перехід в сід. На відміну від силової частини заключний stretch може включати сід, так як при статичній розтяжці він не робить травмуючого впливу на поперекову область хребта. У сиді ноги нарізно розтягуються м'язи ніг (що призводять, і відводять біцепс стегна), а також косі і бічні м'язи тулуба. Виконуються нахили вперед і в сторони з утриманням кінцевого положення, а також розтягування м'язів стегна в положенні сидячи, стопи разом, коліна нарізно. Через можливого травмування колінного суглоба неприпустимо використання розтяжок в позі бар'єрного кроку. З сід слід продуманий перехід в положення стоячи, в якому виконуються всілякі статичні розтягування в випадах, нахилах, а також вправи на рівновагу з опорою на одну ногу.

Заключне розтягування м'язів - дуже важлива частина заняття . Вона залишає враження про заняття в цілому, тому повинна бути добре продумана: всі переходи з одного положення в інше повинні бути логічні, закінчені і відповідати спеціально підібраній музиці. Останній рух має припадати на останній акорд фонограми. Це необхідно для створення у займаються відчуття закінченості заняття.

**Висновки.** Виходячи, з даних наших досліджень ми можемо сказати, що позитивна динаміка зміни рівня фізичного здоров'я обумовлена поліпшенням аеробних функцій організму внаслідок регулярних занять оздоровчою аеробікою. Даний вид занять дозволив нам впливати безпосередньо на серцево - судинну і дихальну системи. Що підтвердили показники екскурсії грудної клітини випробовуваних в кінці експерименту. Також ми бачимо позитивний вплив занять на дихальну систему по динаміці проби Штанге. Однак протягом заняття необхідно постійно стежити за правильністю виконання вправ. Поліпшення, що відбулися в адаптаційний потенціал випробовуваних говорить про адекватність фізичного навантаження і позитивній динаміці занять. Оздоровча аеробіка всебічно розвиває організм. Порівнявши, показники силових здібностей і витривалості на початку і в кінці експерименту ми бачимо позитивні зміни цих рухових якостей у всіх дітей.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Довжина тіла збільшується в цей період більше, ніж маса. Завершується розвиток кісткового кістяка. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість кісткової тканини. Посилено розвивається й зміцнюється м'язова система.

**Перспективи подальших досліджень.** Оздоровчий напрямок фітнесу в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямовану на досягнення і підтримку оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм з аеробіки для дівчат середнього та старшого шкільного віку.

#### Література

- 1.Абрамов В. Рухова активність і здоров'я оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету «РЕГІ» імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122–126.
- 2.Арефьев В.Г. Фізична культура в школі (молитовою спеціалісту): Навч. посібник для студ. навч. Закладів 2-4 рівнів акредитації. - 3-е вид. перероб. і доп / В.Г.Арефьев, Г.А.Єдинак. - Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007.-248 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Тетяна Михайлівна Бала; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2013. – 22 с.
5. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: метод. рекомендації / Ю.І. Беляк - Івано-Франківськ: ПНУ, 2005-58с.
6. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення: колективна монографія / А. Цьось, А. Хомич, А. Сорока [та ін.]; МОНУ, Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк: Вежа-Друк, 2018. – 314 с.
7. Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Вип.1 / Ю. В. Суббота; МОНУ. – Київ: Кондор, 2015. – 164 с.

#### References

1. Abramov V. (2003), "Rukhova activity and health assessment of the health of children of school age / Concept of the development of the field of physical education and sport in Ukraine: Sob. sciences works - Rivne: RVC of the International University "REGI" named after Academician Stepan Demyanchuk, №1, pp. 122-126 (in Ukr.)
2. Arefiev V.G., Edinak A. (2007) "Physical Culture at School (Young Specialist): Teaching student guide teach Establishments of 2-4 accreditation levels. - 3rd kind. recycling and dop. - Kamyanets-Podilsky: "Ruta", 248 p. (in Ukr.).
3. Volkov L.V. (2003) "Theory and methods of children's and youth sports" Kiev, Olympic literature, 294 p. (in Russ.)
4. Bala T.M. (2013), A comprehensive assessment of the effect of cheerleading exercises on physical health and motor training of middle school students: avtoref. dis ... candidate sciences of phys. upbringing and sports, Kharkiv, 22 p. (in Russ.)
5. Belyak Y.I. (2013), Modern fitness fitness programs: methodical recommendations, Ivano-Frankivsk, PNU, 58p. (in Ukr.)
6. A. Tsos, A. Khomich, A. Soroka, (2018) Socio-pedagogical and medical-biological basis of physical activity of different population groups: collective monograph, Ministry of Education and Science, East European NW them. Lesia Ukrainka, Lutsk, 314p. (in Ukr.)
7. Subbota Y.V. (2015), Recreational motor programs of independent exercises by physical culture and sports: a practical manual for the student. higher teach establishments of III-IV accreditation levels. №1, MONU, Kiev, Condor, 164p. (in Ukr.)

УДК 796.011.3:378

**Жамардїй В. О.**  
кандидат педагогічних наук, викладач  
Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті досліджено динаміку показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. У цілому можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій позитивно впливає на самопочуття, активність і настрій студентів, які проводяться за шкалою самооцінки. Найбільш позитивно на самопочуття студентів сприяли заняття фітнес-технологіями в яких застосовувалися дихальні вправи. Активність студентів експериментальних груп як чоловіків, так і жінок підвищувалася у середині практичних занять в яких застосовувалися аеробіка, біг, рухливі та спортивні ігри. При цьому найбільш помітно даний показник підвищувався після занять спортивними іграми. Узагальнюючи результати експериментальних досліджень під час вивчення психоемоційного стану студентів можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан і суттєво покращує рухову активність студентів.

**Ключові слова:** динаміка, здоров'я, методична система, психоемоційний стан, студенти, фізичне виховання, фітнес-технології.

**Жамардїй В. А. Динамика показателей психозмоционального состояния студентов после внедрения методической системы фитнес-технологий.** В статье исследована динамика показателей психозмоционального состояния студентов после внедрения методической системы фитнес-технологий. В целом можно констатировать, что применение методической системы фитнес-технологий положительно влияет на самочувствие, активность и настроение студентов и проводятся по шкале самооценки. Наиболее положительно на самочувствие студентов способствовали занятия фитнес-технологиями в которых применялись дыхательные упражнения. Активность студентов экспериментальных групп как мужчин, так и женщин повышалась в середине практических занятий в которых применялись аэробика, бег, подвижные и спортивные игры. При этом наиболее заметно данный показатель повышался после занятий спортивными играми. Обобщая результаты экспериментальных исследований при изучении психозмоционального состояния студентов можно констатировать, что применение методической системы фитнес-технологий в образовательный процесс по физическому воспитанию положительно влияет на эмоциональное состояние и существенно улучшает двигательную активность студентов.