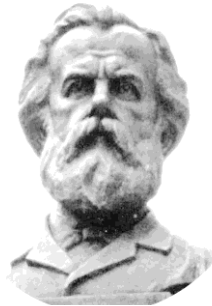


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

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

ВИПУСК 4 (112) 19

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова  
2019



УДК 0.51

ББК 95

Н 34

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

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

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія 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 4 (112)19. – с. 176**

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

#### Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
Андрушин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор **О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведєва І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Путров С. Ю.	доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
Бельский І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

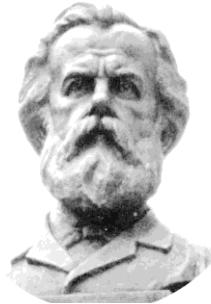
ISSN 2311-2220

© 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 4 (112) 19

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University  
2019



UDC 0.51

BBK 95

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enquir.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 4 (112) 19. – s. 176**

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

**Editorial Board:**

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Andrusishin B.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bech V.** Doctor of Philosophy, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bykovskaya O.** Doctor ped. Sciences, professor (secretary of the Editorial Board); National Pedagogical Dragomanov University
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** 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:**

- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Arkhipov O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Volkov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Dubogay O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Medvedeva I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Priyamak O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, Academician of the ANU of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Putrov S.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Ivanova L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Kamaev O.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, KDAFK
- That's A.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, SNU named after L. Ukrainka
- Scratch Yu** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, NUFVSVU
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko
- Agbei Brahm** Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Sports and Physical Education, Tunisia
- Belsky I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Technical University, Minsk, Belarus
- Gave Stanislav** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vilnius Pedagogical University, Lithuania
- Ayer Ezhie** Dr. habilitated, Professor, Director of the IFC of Szczecin University, Poland
- Jagiello Vladislav** 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 4 (112) 2019

1.	Асаулюк І. О. СТАТОДИНАМІЧНИЙ РЕЖИМ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗРОБКИ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	9
2.	Булгаков О. І., Колеснік І. В., Крук А. З., Філіна В. А. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК ГІМНАСТИВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
3.	Гузій О. В., Магльований А. В., Романчук О. П., Трач В. М. ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ.....	17
4.	Дакал Н. А. ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	23
5.	Дейнеко А. Х., Насонкіна О. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОЦЕСУ МОТИВАЦІЇ ЯК ЗНАЧУЩОЇ ЧАСТИНИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ.....	26
6.	Донченко В. І., Грінченко Г. В. ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ» У СИСТЕМІ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ.....	30
7.	Дудко М. В., Томіліна Ю. І., Лутій Р. Г. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТІЛОБУДОВИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....	35
8.	Дяченко А. А. МУЛЬТИМЕДІЙНИЙ КОНТЕНТ ЯК СТРУКТУРНА ЧАСТИНА КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	39
9.	Жуковський Є. І., Жуковська М. О., Айуц В. І., Шищук Л. М. ФОРМУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО КОМПОНЕНТА МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	42
10.	Козак Є. П., Остапенко О. І., Тимчик М. В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ТА ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ.....	47
11.	Копочинська Ю. В., Дмитрієва Н. С. БАЗОВІ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ У СТАНОВЛЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	51
12.	Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР МОТИВАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	57
13.	Красілов А. Д., Скрипка І. М., Чхайло М. Б. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ САМБО.....	61
14.	Крук М. З., Ваколюк А. М., Колеснік І. В., Айуц В. І. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ В РАДЯНСЬКИЙ ПЕРІОД.....	64
15.	Кузнецова Л. І., Бречук М. С., Заяць Л. М. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	70
16.	Лажньова О. В., Качан В. В. МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЗВ'ЯЗУЮЧОГО ГРАВЦЯ У ВОЛЕЙБОЛІ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	75
17.	Мілікіна О. В., Маршеніна Д. В. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК 40-50 РОКІВ ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ.....	79
18.	Малахова Ж. В. КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ.....	82
19.	Мороз Ю. М., Остапов А. В., Остапова О. О. ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК СВИТОГЛЯДНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	87
20.	Мотуз С. О., Ішутіна Л. В. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЧОЛОВІКІВ 50-60 РОКІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ ІІ ТИПУ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	92
21.	Напалкова Т. В., Кривуца Р. В. АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 18-20 РОКІВ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ ЗА ЗМІШАНИМ ТИПОМ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ.....	95
22.	Носова Н. Л. ХАРАКТЕРИСТИКА БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	97
23.	Отрошко О. В., Матвієнко М. І., Животенко В. В. РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-АГРАРНИКІВ ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	101
24.	Пазичук О. О., Музика Ф. В. СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЕНЕРГЕТИЧНОГО БАЛАНСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА.....	105
25.	Панкратов Н. С. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	110
26.	Петришин О. В. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ, ПОБУДОВАНОЇ НА ЗМІСТІ ПРОГРАМИ ЗІ СТРЕНФЛЕКСУ.....	113
27.	Рожков В. О., Шутєєв В. В., Шутєєва Т. М. ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ СТРИБУНОК У ВИСОТУ ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	118
28.	Розторгуй М. С., Кухтій С. Я. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОШКОДЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНОГОМ.....	121

29.	<i>Романенко О. І., Лісчишин Г. В., Мичковська Л. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ.....	126
30.	<i>Романчук О. В.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНА БАЗА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АВСТРІЇ.....	130
31.	<i>Руденко Р. Є., Губик А. З.</i> ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	135
32.	<i>Саннікова М. В.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	139
33.	<i>Соловей О. М., Богуславський В. В., Бардін Є. В., Білан Д. А., Шеверун В. С.</i> МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	144
34.	<i>Стадник В. В., Боровик Ю. І., Смірнова Л. М., Зелікова Т. І., Кусиш О. В.</i> ІННОВАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ФОРМАХ.....	148
35.	<i>Степанова І. В., Глоба Т. А., Коваленко Є. В., Черевко А. Д.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РОУП-СКІПІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	152
36.	<i>Тихорский А. А., Худякова В. Б., Заядна Фироз</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ.....	156
37.	<i>Хрипко І. В., Ужвенко В. А., Ковтун О. О.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	160
38.	<i>Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Козлов О. М.</i> ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПАНКРАТІОНУ.....	164
39.	<i>Шинкарук О. А., Бишевец Н. Г., Лихолай А. С.</i> ХМАРНІ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	168



CONTENTS 4 (112) 2019

1. <i>Asaulyuk I.</i> METADYNAMIC MODE OF STUDENTS OF MUSICAL SPECIALTIES AS THE BASIS OF DEVELOPMENT OF A CONCEPT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING.....	9
2. <i>Bulgakov A., Kolesnik I., Kruk A., Filina V.</i> IMPROVEMENT OF THE PROCESS OF FORMATION OF MOTOR ABILITIES AND SKILLS OF GYMNASTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.....	12
3. <i>Guzii O., Mahlovanyy A., Romanchuk A., Trach V.</i> INFLUENCE OF TRAINING LOAD ON ATHLETES' BODY.....	17
4. <i>Dakal N. A.</i> SWIMMING AS AN EFFECTIVE MEANS OF ENHANCING THE MOTOR QUALITIES OF UNIVERSITY STUDENTS.....	23
5. <i>Deineko A., Nasonkina O.</i> THE FEATURES OF THE FORMATION OF THE PROCESS OF MOTIVATION AS A SIGNIFICANT PART OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN SPORTS.....	26
6. <i>Donchenko V., Grinchenko H.</i> THE CONCEPT OF "HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES" IN THE SYSTEM OF MEDICAL EDUCATION.....	30
7. <i>Dudko M., Tomilina Y., Lutii R.</i> ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF BOYS WITH DIFFERENT TYPES OF CONSTITUTION IN THE PROCESS OF OCCUPATION OF FORCE ORIENTATION.....	35
8. <i>Diachenko A.</i> MULTIMEDIA CONTENT AS A STRUCTURAL PART OF THE CONCEPT OF THE HEALTH ENVIRONMENT OF STUDENTS.....	39
9. <i>Zhukovskiy Y., Zhukovska M., Ayuntc V., Shyshchuk L.</i> FORMATION OF ACTIVE COMPONENT OF THE FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE TO ORGANIZE OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ACTIVITIES OF SCHOOLCHILDREN.....	42
10. <i>Kozak E. P., Ostapenko A. I., Timchik N. V.</i> FEATURES OF THE FORMATION OF READINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS FOR MILITARY SERVICE AND DEFENSE OF THE FATHERLAND.....	47
11. <i>Kopochynska Y., Dmitriieva N.</i> BASIC COMPETENCES OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY IN THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL SKILLS.....	51
12. <i>Kotko D., Goncharuk N., Putro L., Shevtsov S.</i> MOTOR ACTIVITY AS THE MOST IMPORTANT FACTOR IN MOTIVATING PEOPLE TO A HEALTHY LIFESTYLE.....	57
13. <i>Krasilov A. Skripka I., Chhailo N.</i> IMPROVEMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN OF GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS BY MEANS OF STRUGGLE SAMBO.....	61
14. <i>Красілов А. Д., Скріпка І. М., Чхайло М. Б.</i> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ САМБО.....	64
15. <i>Kuznetsova L., Brychuk M., Zayats L.</i> ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES.....	70
16. <i>Lezhniova O., Kachan V.</i> THE MODEL INDICATORS OF EFFECTIVENESS OF THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF SETTER DURING THE COMPETITIVE ACTIVITY IN VOLLEYBALL.....	75
17. <i>Milkina O., Marshenina D.</i> PHYSICAL THERAPY OF WOMEN 40-50 YEARS AFTER CHOLECYSTECTOMY AT THE SANATORIUM STAGE: MODERN APPROACHES.....	79
18. <i>Malakhova Zh.</i> CORRELATION ANALYSIS OF THE CORRELATION OF HEALTH, PHYSICAL FITNESS AND STUDENT SELF-ASSESSMENT INDICATORS.....	82
19. <i>Moroz Yu. N., Ostapov A. V., Ostapova E. A.</i> THE PROBLEM OF UPBRINGING A CULTURE OF HEALTH PRESERVATION AS AN IDEOLOGICAL ORIENTATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION.....	87
20. <i>Motuz S., Ishytina L.</i> COMPLEX PHYSICAL THERAPY OF MEN 50-60 YEARS OLD WITH TYPE II DIABETES AT THE CLINIC STAGE.....	92
21. <i>Napalkova T., Krivyca R.</i> ACTUALITY OF APPLICATION OF PHYSICAL THERAPY OF WOMEN OF 18-20 YEARS WITH VEGETO-VASCULAR DYSTONIA IN MIXED TYPE AT THE SANATORIUM STAGE.....	95
22. <i>Nosova N.</i> CHARACTERISTICS OF THE POSTURE BIOGEOMETRIC PROFILE OF A CHILD'S 5-6 YEARS OLD IN THE PHYSICAL REHABILITATION PROCESS.....	97
23. <i>Otroshko O., Matvienko M., Zhivotenko V.</i> RECREATIONAL TOURISM AS A FIELD OF PHYSICAL EDUCATION OF AGRICULTURAL STUDENTS RELEASED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP.....	101
24. <i>Muzyka F., Pasichuk O.</i> CONDITION AND PROBLEM OF ENERGY BALANCE OF QUALIFIED ATHLETES OF BOW THRUSTER.....	105
25. <i>Pankratov N.</i> HYGIENIC BASICS OF STUDENTS PHYSICAL PREPARATION STUDENT.....	110
26. <i>Petryshyn O.</i> JUSTIFICATION OF THE METHODOLOGY OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF MEDICAL INSTITUTIONS BASED ON THE CONTENT OF THE STRENFLEX PROGRAM.....	113
27. <i>Rozhkov V., Shutieiev V., Shutieieva T.</i> INFLUENCE OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES ON THE COMPETITIONS RESULTS SPORTSWOMEN'S AT THE STAGE OF PREVIOUS BASIC TRAINING.....	118
28. <i>Roztorhui M., Kukhtii S.</i> DYNAMICS OF INDICATORS OF QUALITY OF LIFE OF ATHLETES WITH MUSCULOSKELETAL LESIONS IN THE PROCESS OF TRAINING POWERLIFTING.....	121
29. <i>Romanenko O., Lischyshyn H., Mychkovska L.</i> FEATURES OF CONSTRUCTION THE TRAINING PROCESS OF	126

	STUDENT TEAMS' FOOTBALL PLAYERS AT THE GENERAL PREPARATORY STAGE.....	
30.	<i>Romanchuk O.</i> CONCEPTUAL BASIS OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL TRAINING IN AUSTRIA.....	130
31.	<i>Rudenko R., Hubyk A.</i> PRINCIPLES OF FORMATION OF PERSONALLY ORIENTED PHYSICAL REHABILITATION PROGRAMS DESIGNED FOR ATHLETES WITH DISABILITIES.....	135
32.	<i>Sannikov M. V.</i> THE THEORETICAL BASIS OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF ATHLETES.....	139
33.	<i>Solovey O., Bohuslavs'kyi V., Bardyn E., Bylan D., Sheverun V.</i> METHODOLOGICAL RECEPTIONS OF INCREASE OF LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS ON THE BASIS OF THE USE OF FACILITIES OF SPORT GAMES.....	144
34.	<i>Stadnik V., Borovik Yu., Smirnova L., Zelikova T., Kuspish A.</i> INNOVATIONS TO IMPROVE THE EFFECT OF EXTRA-CURRICULUM ACTIVITIES FOR UNIVERSITIES STUDENTS PHYSICAL EDUCATION.....	148
35.	<i>Stepanova I., Globa T., Kovalenko Y., Cherevko A.</i> ARRANGING INDEPENDENT CLASSES WITH ROPE-SKIPPING FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	152
36.	<i>Tykhorskyi O., Khudyakova V., Zayadna Firaz.</i> A STUDY OF THE GENERAL FITNESS PROGRAM OF QUALIFIED BOXERS IN THE PREPARATORY AND COMPETITIVE TRAINING PERIODS.....	156
37.	<i>Khrypko I., Uzhvenko V., Kovtun O.</i> INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE TRAINING WITH THE ELEMENTS OF MARTIAL ARTS ON INDICATORS OF PHYSICAL CONDITION OF MEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	160
38.	<i>Cherednichenko S., Skrypka I., Kozlov O.</i> DYNAMICS OF THE PHYSICAL CONDITION OF MEN OF MATURE AGE UNDER THE INFLUENCE OF HEALTH-TRAINING SESSIONS ON PANKRATION.....	164
39.	<i>Shynkaruk O., Byshevets N., Likhoday A.</i> SURFACE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PREPARATION OF PROFESSIONALS FROM PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	168



7. Zeer E. F. (2010) Lychnostno-razvyvaiushchye tekhnolohyy nachalnoho professyonalnoho obrazovaniya: ucheb. posobyе dlia stud. vyssh. ucheb. zavedenyi [Person-developing technologies of initial vocational education: study. manual for student higher studying routine], Publishing Center "Akademiya, Moscow: [in Russian].

8. Zeer, E. F. Pavlova A. M. Symaniuk E. E. (2005) Modernyzatsiya professyonalnoho obrazovaniya: kompetentnostnyy podkhod: ucheb. posobyе [Modernization of vocational education: competency approach: study. allowance], Moskovskiy psikhologhosotsyalnyy instytut, Moscow [in Russian].

9. Krupa V. V. (2014) Vyznachennia sutnosti ta zmistu formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi reabilitatsii. [Determination of the essence and content of the formation of professional competence of future specialists in physical rehabilitation]. Pedahohichni nauky. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya: Pedahohichni ta psikhohohichni nauky, No 4(73), pp. 176-187. [in Ukrainian].

10. Mikheienko O. I. (2014) "Model of professional training of future human health experts to use health-enhancing technologies", Pedahohika, psikhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014. No 9. pp. 41-46. [in Ukrainian].

11. Orokhovskiy V. Y. Burtseva L. O. (2009) "Probabilities of training and professional training of future specialists in physical rehabilitation", Pedahohika, psikhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2009. No 5. pp. 195-198. [in Ukrainian].

12. Fastivets A.V. (2015) Formuvannia diahnostychnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii v protsesi vyvchennia profesiino-oriientovanykh dystsyplin: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. Nauk [Formation of diagnostic competence of future specialists in physical rehabilitation in the process of studying professionally-oriented disciplines PhD thesis abstract]. Poltava, 22 p. [in Ukrainian].

УДК: 796.012:371.612

**Котко Д.М.,**  
**доктор медичних наук, доцент**  
**Гончарук Н.Л.,**  
**старший викладач**  
**Путро Л.М.,**  
**кандидат біологічних наук, доцент**  
**Шевцов С.М.**  
**старший викладач,**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ**

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР МОТИВАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*В даний час прогрес науки і техніки вимагає від сучасної людини досконалості її фізичного стану. З однієї сторони збільшується навантаження на психічну, розумову і емоційну сфери, в той же час обмеження рухової активності сучасної людини стає особливістю нашого часу. Більшість громадян нашої країни, на жаль, не займається фізкультурою систематично. Причини цього дуже різноманітні: це і нерозуміння користі від фізичної активності, і обмеження матеріальних можливостей, брак вільного часу, деякі психологічні моменти, зокрема, як відсутність звички до занять. Більшість хворих шукають вирішення власних проблем в лікарняних закладах, ігноруючи можливість покращити здоров'я за допомогою фізичних вправ. Згідно літературних даних необхідна компенсація дефіциту рухової активності, за її відсутності настає розлад, дисгармонія складної системи організму людини.*

*Розглядається вплив фізичного навантаження на системи та органи. Показано позитивний вплив адекватного фізичного навантаження на організм людини, що диктує необхідність збільшення мотивації занять фізичною активністю різних вікових верств населення, зокрема молоді.*

**Ключові слова:** рухова активність, мотивація до занять, вплив на організм людини.

**Котко Д. Н., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. Н. Двигательная активность как важнейший фактор мотивации населения к здоровому способу жизни.** В настоящее время в мире наблюдается прогресс науки и техники, который предъявляет современному человеку высокие требования к его физическому состоянию. С одной стороны увеличивается нагрузка на психическую, умственную и эмоциональную сферы, в то же время ограничение двигательной активности современного человека становится особенностью нашего времени. Большинство граждан нашей страны, к сожалению, не занимается физкультурой систематически. Причины этого весьма разнообразны, это и непонимание пользы от физической активности, ограничение материальных возможностей, недостаток свободного времени, некоторые психологические моменты, в частности, как отсутствие привычки к систематическим занятиям. Большинство больных людей ищут решение своих проблем только в лечебных учреждениях, игнорируя возможность улучшить здоровье физическими упражнениями. Согласно литературным данным необходима компенсация дефицита двигательной активности физическими упражнениями, в противном случае наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека.

*В работе рассматривается влияние физической нагрузки на различные системы организма. Показано положительное влияние адекватной физической нагрузки на организм человека, что диктует необходимость*

увеличения мотивации занятий физической активностью разных возрастных слоев населения в том числе молодежи.

**Ключевые слова:** двигательная активность, влияние на организм человека, мотивация к занятиям

**Kotko D., Goncharuk N., Putro L., Shevtsov S. Motor activity as the most important factor in motivating people to a healthy lifestyle.** At present, the progress of science and technology requires from the modern man the perfection of his physical condition. One of the dominant features of our time is the restriction of motor activity of the modern man. On the one hand, the burden on the mental, mental and emotional sphere increases, while the restriction of motor activity of a modern person becomes a feature of our time. Most citizens of our country, unfortunately, do not practice physical education systematically. The reasons for this are very diverse, and this is a misunderstanding of the benefits of physical activity, the limitation of material opportunities, the lack of free time, some psychological moments, in particular, as lack of habit to occupations. Most sick people are looking for their own problems only in hospitals, ignoring the possibility of improving their physical fitness. According to the literature, compensation for motor activity deficit needs to be compensated, otherwise a disorder, disharmony of the complex system of the human body arises.

The paper considers the effect of physical activity on different systems of an organism. A positive effect of adequate physical activity on the human body is shown, which dictates the need to increase the motivation of occupations by physical activity of different age groups.

**Keywords:** physical activity, the impact on the human body.

**Постановка проблеми.** У зв'язку з прогресом в науці та техніці, збільшилась кількість людей фізично неактивних і зменшилось число фізично активних. Одна з домінуючих особливостей нашого часу - обмеження рухової активності сучасної людини. В минулому столітті робочі операції переважно здійснювались за рахунок м'язових зусиль, сьогодні – переважна більшість важких робіт автоматизована та механізована [1,2]. Літературні дані свідчать про те, що дефіцит фізичної активності сучасної людини порушує функціонування різноманітних систем організму, а в подальшому призводить до розвитку патологічних процесів. Недостатня рухова активність створює особливі неприродні умови для життєдіяльності людини, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин організму людини. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення захворювань [4,5,6,7]. Необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше настає розлад функціонування систем організму людини.

Організм людини отримує потік подразників (температура, сонячна радіація, вологість, виробничі шкідливі впливи тощо), які порушують сталість його внутрішнього середовища. Гармонійне існування людини в цих умовах можливе лише, якщо організм своєчасно реагує на дії довкілля відповідними пристосувальними реакціями. Отже, необхідно створювати мотивацію до занять фізичною активністю для людей різного віку.

**Мета дослідження.** Аналіз літератури та результатів власних досліджень щодо впливу фізичної активності на системи організму.

**Методи і організація дослідження.** Проаналізувати наукові джерела та особисті дані (результати дослідження 40 здорових людей від 20 до 30 років, які не займаються регулярною фізичною активністю і 40 людей цього ж віку, легкоатлетів-професіоналів) з вказаної проблеми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичні вправи - це своєрідні регулятори, що забезпечують управління життєвими процесами і збереження сталості внутрішнього середовища [3,4,5,6,7,8,9].

Механізм захисної дії фізичних вправ закладений в генетичному коді організму людини [14]. Доведено позитивний вплив адекватної фізичної активності на клітинному, органному та системному рівні організму людини. Фізичні вправи сприяють структурним і метаболічним змінам, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітин [10].

Обмін речовин (білки, жири і вуглеводи) є джерелом енергії для всіх життєвих процесів і функцій організму. Фізичні вправи або спорт підвищують активність обмінних процесів, тренують і підтримують на високому рівні механізми обміну речовин і енергії [10,11, 15].

Систематичні заняття спортом поліпшують кровопостачання мозку, загальний стан нервової системи на всіх її рівнях. При цьому відзначаються велика сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, оскільки нормалізуються процеси збудження і гальмування, що становлять основу фізіологічної діяльності мозку.

Під впливом фізичних навантажень значно підвищуються функції рецепторів. В результаті складна біологічна система нервової регуляції функціонує на більш високому рівні, прискорюється активність клітин головного мозку, вдосконалюються регуляторно-адаптаційні процеси.

Збільшується здатність і надійність ендокринних та імунних регуляторних впливів, що значно підвищує імунітет. Здійснюється різнобічний вплив на психічні функції, забезпечуючи їх активність і стійкість. Встановлено, що стійкість уваги, сприйняття, пам'яті знаходиться в прямій залежності від рівня різнобічної фізичної підготовленості [4,7,10, 19].

М'язова активність спричиняє зміни функцій сенсорних систем, збільшується рівень функціонування підкоркових утворень, що відповідають за роботу, наприклад, органів чуття (слух, рівновага, смак) або керують життєво важливими функціями (дихання, травлення, кровопостачання). Це активізує загальні захисні сили організму, зменшує ризик виникнення різних захворювань [4,6,7].

Під впливом фізичної активності відбувається біоморфоз серцево-судинної системи. Згідно літературних даних в судинній системі визначається підвищення кровопостачання її тканин та органів [10,16]. Збільшується інтенсивність метаболічних процесів в міокарді, покращуються процеси реполяризації та депольаризації, збільшується скоротлива функція міокарда, серцевий викид як закономірний наслідок загального метаболізму. В умовах спокою та у випадку стандартних фізичних навантажень частота серцевих скорочень і артеріальний тиск у тренуваних людей менше, ніж у нетренуваних

(табл.1,2), що свідчить про підвищення резерву адаптації під впливом фізичних навантажень [6,7,8,10,16].

Таблиця 1

Показники числа серцевих скорочень (пошт / хв) в умовах спокою

Тренований організм		Нетренований організм	
Чоловіки	жінки	Чоловіки	жінки
50-60	60-70	70-80	75-85

Таблиця 2

Показники артеріального тиску під час та після фізичних навантажень

Стан	АТ у людей	
	Тренованих	Нетренованих
Інтенсивна фізична робота	Максимальний АТ підвищується до 200 мм рт. ст. і більше, може довго триматися.	Максимальний АТ спочатку підвищується до 200 мм рт. ст., потім знижується в результаті втоми серцевого м'яза. Може настати непритомність.
Після роботи	Тренованих	Нетренованих
	Максимальний та мінімальний АТ швидко приходять в норму.	Максимальний і мінімальний АТ довго залишаються підвищеними.

Фізична робота сприяє загальному розширенню кровоносних судин, нормалізації тонуусу їх м'язових стінок, поліпшенню живлення і підвищенню обміну речовин в стінках кровоносних судин. При роботі оточуючих судини м'язів відбувається масаж стінок судин. Кровоносні судини, що проходять через м'язи (головного мозку, внутрішніх органів, шкіри), масажуються за рахунок гідродинамічної хвилі від почастішання пульсу і за рахунок прискореного струму крові. Все це сприяє збереженню еластичності стінок кровоносних судин і нормальному функціонуванню серцево-судинної системи без патологічних відхилень [1,2,8,16]. Кров в організмі людини виконує транспортну, регуляторну та захисну функції. Регулярні заняття фізичними вправами або спортом збільшують кількість еритроцитів та гемоглобіну в них, що також підвищує резерв адаптації [6].

Заняття фізичними вправами покращують діяльність респіраторної системи і позитивно впливають на її функції. Під впливом регулярних занять фізичними вправами дихальна система в цілому функціонує краще. В організм поступає більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів [2].

Під впливом фізичних вправ збільшується частота дихання: у спокої це 12–18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) за хвилину, а під час роботи 40–90 дихальних рухів. Це стосується і глибини дихання: у спокої об'єм повітря, який вдихається або видихається за один вдих або видих складає 0,5 літра, а в період напруженої м'язової роботи 2–3 літри. Розширюються кровоносні судини легень та дихальних шляхів, прискорюється швидкість току крові по судинах цих органів.

Посилена діяльність дихальної системи під час роботи забезпечує підвищення споживання організмом кисню: у спокої організм споживає 250–350 мл кисню за хвилину, а при м'язовій роботі досягає до 4 л/хв [6].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зростанню потужності і величини м'язів [1]. У процесі роботи посилюється кровопостачання м'язів, поліпшується регуляція їхньої діяльності нервовою системою, відбувається зростання м'язових волокон, тобто збільшується маса м'язів [12,17,18]. Здатність до фізичної роботи, витривалість є результатом тренування м'язової системи. Під впливом тренування кістки стають міцнішими і більш стійкими до навантажень і травм [15,16,17,18,19,20].

Фізичні вправи можуть використовуватись в комплексі з лікувальними заходами при хворобах різних систем організму. Наприклад, вони впливають на перебіг обмінних процесів, а отже на здійснення функцій внутрішніх органів. Дихальні рухи м'язів грудної клітки та черевного преса сприяють нормальній діяльності органів дихання, кровообігу і травлення. Різномісна м'язова діяльність підвищує працездатність організму. При цьому зменшуються енергетичні витрати організму на виконання роботи. Отже, фізичні вправи є ефективним засобом вдосконалення всіх систем організму. [15, 17,18,19,20].

**Висновки.** На наш погляд широке розповсюдження знань про особливості впливу рухової активності серед населення є одним з найважливіших факторів до занять фізичними вправами. Фізична активність має значення в формуванні здорової особистості в сучасному світі прогресу та наукових досягнень. Для досягнення високого рівня медичної культури особистості необхідно розуміння значення рухової активності.

Фізичне тренування сприяє підвищенню імунітету, збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля (хвороб, зокрема онкологічних, радіації, коливань температури, атмосферного тиску тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяє переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, збільшенню тривалості її творчого життя.

### Література

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1 (10). – С. 89–93.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Котко Д.М. Порівняльна характеристика змін електрокардіограми у легкоатлетів різної кваліфікації /Д.М. Котко, Н.Л. Гончарук, Л.М. Путро // «Спортивна медицина та фізична реабілітація», 2017. - №2. - с.55-61.
4. Кремер, У. Дж. Эндокринная система, спорт, двигательная активность /У.Дж.Кремер, А.Д. Рогол. – К: Олимп. лит., 2008. – 364с
5. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту //П.С.Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусев. – К: Олимп.літ-ра, 2013. – 328с.
7. Назар П.С. Возрастные особенности двигательной активности // П.С.Назар, Д.Н.Котко, Е.А.Шевченко, Т.И.Чабан, М.М.Левон //К: ООО «Издательство «Сталь», 2014 – 232с.
8. Прийменко Л. О. Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи // Л.О.Прийменко / II Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення», Харків, 2016. - С.140-146.
9. Путро Л.М. К вопросу о необходимости применения иммуномодуляторов в практике спорта при напряженных физических нагрузках / Л.М.Путро, Д.Н.Котко, Н.Л. Гончарук //«Спортивна медицина та фізична реабілітація» - 2017.-№2.- с.27-32
10. Синиця Т.О. Характеристика функціонального стану жінок першого зрілого віку під впливом фізичних навантажень// Т.О.Синиця / «Актуальні проблеми фіз. Вихов-ня різних верств населення», Харків, 2016.- с.167-173.
11. Brandt N., Nielsen L., Thiellesen Buch B., Gudiksen A., Ringholm S., Hellsten Y., et al. 2017. Impact of  $\beta$ -adrenergic signaling in PGC-1 $\alpha$ -mediated adaptations in mouse skeletal muscle. *Am. J. Physiol.-Endocrinol. Metab.* 314:E1–E20.
12. Daly R. 2010. The effect of exercise on muscle mass and bone geometry during different stages of growth. *Med. Sport Sci.* 51:33–49.
13. D'Antona G., Lanfranconi F., Pellegrino M. A., Brocca L., Adami R., Rossi R., et al. 2006. Skeletal muscle hypertrophy and structure and function of skeletal muscle fibres in male body builders. *J. Physiol.* 570:611–627.
14. Egan B., O'Connor P. L., Zierath J. R., and O'Gorman D. J.. 2013. Time course analysis reveals gene-specific transcript and protein kinetics of adaptation to short-term aerobic exercise training in human skeletal muscle. *PLoS ONE* 8:e74098 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074098>.
15. Gidlund E., Ydfors M., Appel S., Rundqvist H., Sundberg C. J., and Norrbom J.. 2015. Rapidly elevated levels of PGC-1 $\alpha$  protein in human skeletal muscle after exercise: exploring regulatory factors in a randomized controlled trial. *J. Appl. Physiol.* 119:374–384.
16. Golbidi S., and Laher I.. 2012. Exercise and the cardiovascular system. *Cardiol. Res. Pract.* 2012:210852 <https://doi.org/10.1155/2012/210852>.
17. Granata C., Oliveira R. S. F., Little J. P., Renner K., and Bishop D. J.. 2016. Sprint-interval but not continuous exercise increases PGC-1 $\alpha$  protein content and p53 phosphorylation in nuclear fractions of human skeletal muscle. *Sci. Rep.* 2017:44227
18. Lindholm M. E., Marabita F., Gomez-Cabrero D., Rundqvist H., Ekström T. J., Tegnér J., et al. 2014b. An integrative analysis reveals coordinated reprogramming of the epigenome and the transcriptome in human skeletal muscle after training. *Epigenetics* 9:1557–1569.
19. Morgan J. A., Corrigan F., and Baune B. T. 2015. Effects of physical exercise on central nervous system functions: a review of brain region specific adaptations. *J. Mol. Psychiatry* 3:3 <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0010-8>.
20. Reitzner S. M., Norrbom J., Sundberg C. J., Gidlund E.-K.. Expression of striated activator of rho-signaling in human skeletal muscle following acute exercise and long-term training, *Physiol. Rep.* 6 (5), 2018, e136246

### Reference

1. Bogdanovska N.V. (2013), "Influence of recreational aerobics on the functional state of the organism of women 20-30 years", *Bulletin of the Zaporizhzhya National University.*, Zaporozhye, No. 1(10), pp.89-93.
2. Wilmore J.H. and Costill D. L. (2003), "Physiology of Sports", K.: Olympic literature, 2003. 655 p.
3. Kotko D.M., Goncharuk N.L. and Putro L.M. (2017), "Comparative characteristics of changes in the electrocardiogram in athletes of different qualifications": "Sports Medicine and Physical Rehabilitation", №2, pp.55-61.
4. Kremer, U. J. and Rogol A.D. "Endocrine system, sport, motor activity" (2008), K: Olympus. Lit., 364p.
5. Myakinchenko E. B. and Shestakova M. P. (2002), "Aerobics. Theory and methods of conducting classes: a manual for students of higher educational institutions of physical culture", M.: SportAcademPress, 304 p.
6. Nazar P.S., Shevchenko O. O. and Gusev T.P. (2013), "Medico-biological basics of physical culture and sports", K: Olympus, 328p.
7. Nazar P.S., Kotko D.N., Shevchenko O. O. and Levon M.M. (2014), "Age features of motor activity", K: LLC "Publishing house" Stal", 232p.
8. Prymenko L.O. (2016), "Influence of taking health-improving walking on the cardiovascular system of students of a special medical group", II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Actual Problems of Physical Education of Different Populations", Kharkiv, pp.140-146.



9. Putro L.M., Kotko D.N. and Goncharuk N.L. (2017), "On the question of the necessity of using immunomodulators in the practice of sport under intense physical stresses", "Sports Medicine and Physic. Rehabilitation", №2, pp.27-32.
10. Sinitisa T.O. (2016), "Characteristics of the functional state of women of the first mature age under the influence of physical activity": "Actual problems of physical education of different sections of the population", Kharkiv, pp.167-173.
11. Brandt N., Nielsen L., Thiellesen Buch B., Gudiksen A., Ringholm S., Hellsten Y., et al. 2017. Impact of  $\beta$ -adrenergic signaling in PGC-1 $\alpha$ -mediated adaptations in mouse skeletal muscle. Am. J. Physiol.-Endocrinol. Metab. 314:E1-E20.
12. Daly R. 2010. The effect of exercise on muscle mass and bone geometry during different stages of growth. Med. Sport Sci. 51:33-49.
13. D'Antona G., Lanfranconi F., Pellegrino M. A., Brocca L., Adami R., Rossi R., et al. 2006. Skeletal muscle hypertrophy and structure and function of skeletal muscle fibres in male body builders. J. Physiol. 570:611-627.
14. Egan B., O'Connor P. L., Zierath J. R., and O'Gorman D. J., 2013. Time course analysis reveals gene-specific transcript and protein kinetics of adaptation to short-term aerobic exercise training in human skeletal muscle. PLoS ONE 8:e74098 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074098>.
15. Gidlund E., Ydfors M., Appel S., Rundqvist H., Sundberg C. J., and Norrbom J. 2015. Rapidly elevated levels of PGC-1 $\alpha$ -b protein in human skeletal muscle after exercise: exploring regulatory factors in a randomized controlled trial. J. Appl. Physiol. 119:374-384.
16. Golbidi S., and Laher I. 2012. Exercise and the cardiovascular system. Cardiol. Res. Pract. 2012:210852 <https://doi.org/10.1155/2012/210852>.
17. Granata C., Oliveira R. S. F., Little J. P., Renner K., and Bishop D. J., 2016. Sprint-interval but not continuous exercise increases PGC-1 $\alpha$  protein content and p53 phosphorylation in nuclear fractions of human skeletal muscle. Sci. Rep. 2017:44227
18. Lindholm M. E., Marabita F., Gomez-Cabrero D., Rundqvist H., Ekström T. J., Tegnér J., et al. 2014b. An integrative analysis reveals coordinated reprogramming of the epigenome and the transcriptome in human skeletal muscle after training. Epigenetics 9:1557-1569.
19. Morgan J. A., Corrigan F., and Baune B. T., 2015. Effects of physical exercise on central nervous system functions: a review of brain region specific adaptations. J. Mol. Psychiatry 3:3 <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0010-8>.
20. Reitzner S. M., Norrbom J., Sundberg C. J., Gidlund E.-K. Expression of striated activator of rho-signaling in human skeletal muscle following acute exercise and long-term training, Physiol. Rep, 6 (5), 2018, e13624.

УДК 796.012.3:796.015.4.063.

**Красілов А.Д.**  
**старший викладач кафедри ТМФВ,**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми**  
**Скрипка І.М.**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми**  
**Чхайло М.Б.**  
**доцент кафедри ТМС, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми**

#### **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БОРТЬБИ САМБО**

У статті розглянуто питання, які стосуються дослідження ефективних шляхів покращання стану здоров'я школярів за допомогою програмування змісту оздоровчих занять з самбо. Визначено, що впровадження засобів боротьби у процес фізичного виховання школярів забезпечують їх гарну силову підготовку та особливої уваги серед дітей набуває саме боротьба самбо, заняття цим видом одноборств вчить дітей самоконтролю, дисципліни і, звичайно зміцнює здоров'я. Розроблена методика оздоровчих занять з елементами самбо для школярів середніх класів, спрямованої на підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами самбо, які проводились в режимі навчального дня призвели до покращення швидкісно-силових, швидкісних, координаційних якостей учнів.

**Ключові слова.** самбо, школярі, оздоровчі заняття, фізичні якості.

**Красілов А.Д., Скрипка І.М., Чхайло М.Б.,** **Повышение уровня физической подготовленности школьников общеобразовательных учебных заведений средствами борьбы самбо.** В статье рассмотрены вопросы, касающиеся исследования эффективных путей улучшения состояния здоровья школьников посредством программирования содержания оздоровительных занятий по самбо. Определено, что внедрение средств борьбы в процесс физического воспитания школьников обеспечивают их хорошую силовую подготовку и особого внимания среди детей приобретает именно борьба самбо, занятия этим видом единоборств учит детей самоконтроля, дисциплины и, конечно укрепляет здоровье. Разработана методика оздоровительных занятий с элементами самбо для школьников средних классов, направленной на повышение уровня их физической подготовленности. Установлено, что физкультурно-оздоровительные занятия с элементами самбо, которые проводились в режиме учебного дня привели к улучшению скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств учащихся.



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

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

**Вимоги до оформлення статей.** Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – \*doc або \*rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: <http://vak.in.ua/>). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

**Оформлення титульної сторінки статті:** УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти **на e-mail: 4asopis\_seria15@ukr.net**.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

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

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

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про сплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 40 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 5168 7573 8786 8716 (на ім'я Миненко Лілії Вікторівни).

**За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).**

Статті приймаються щомісяця до 10 числа, процедури рецензування та перевірки тексту на унікальність тривають до 20 числа, після чого здійснюється оплата прийнятих до друку матеріалів. Електронна версія збірника надсилається авторам наприкінці місяця, випуск та отримання друкованої версії збірника – наприкінці поточного або на початку наступного місяця.





**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES  
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV  
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF  
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

**Requirements for registration of articles.** The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - \* doc or \* rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: <http://vak.in.ua/>). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

**Decoration of the title page of the article:** UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title of the article in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English variant - full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian and 250-300 words in English.

Electronic version of the materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis\_seria15@ukr.net**

Articles submitted with violations of these requirements are not considered by the editorial board.

Separate files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document). The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.). The number of the journal should indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy.

The materials are reviewed by the members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of the highest international academic standards of quality and edited. The authors are responsible for the content and reliability of the data and links provided. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. A notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address after passing a plagiarism check. For a positive conclusion on the publication of the article, the author must pay for the publication and must send a copy of the receipt for the payment to the e-mail address of the editorial office or sms-message at +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds.

**Payment for the publication of the article is made at the rate of 40 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Privat Bank 5168 7573 8786 8716 (on behalf of Minenko Liliya Viktorovna).**

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The articles are accepted on a monthly basis until the 10th day, the review and verification procedures for the uniqueness of the text continue until the 20th day, after which the payment for the materials accepted for printing is paid. The electronic version of the collection is sent to the authors at the end of the month, the release and receipt of the printed version of the collection - at the end of the current or early next month.