

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

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

Випуск 3 (148) 22

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



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 3 (148) 22. – с.133

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

Редакційна рада:

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

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 20221

© Автори статей, 2022

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 3(148) 22

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

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

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

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, 2022 - Issue 3 (148) 22. – s. 133

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);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtikh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, 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;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, 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:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

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

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3 (148) 2022

1.	<i>Gavrilova N., Mokhunko O., Mykhaylenko V.</i> PREVENTION OF DISORDERS OF THE FUNCTIONAL MACHINERY FUNCTION IN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	7
2.	<i>Shuba L., Shuba V.</i> INDIVIDUAL APPROACH IN MOTOR ABILITIES DEVELOPMENT FOR 9-11 YEAR OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS.....	10
3.	<i>Stepanyuk S., Koval V., Gorodynska I., Grabovsky Yu., Rudenko V.</i> HISTORICAL PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT OF ATHLETICS IN KHERSON REGION.....	14
4.	<i>Абрамов С. А., Шишацька В. І.</i> ОСНОВНІ НАПРЯМКИ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	17
5.	<i>Антонюк А. Е.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 14-15 РОКІВ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	20
6.	<i>Баканова О. Ф.</i> РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І-ІV КУРСІВ.....	26
7.	<i>Бишевец Н. Г., Яковенко О. О., Южно Ю. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОНТИНГЕНТУ ОСІБ, ЗАДІЯНОГО В КІБЕРСПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	30
8.	<i>Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Стоцька О. Р.</i> РЕЖИМ СНУ ТА ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	34
9.	<i>Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Смірнов К. М., Зубко В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	37
10.	<i>Дорофєєва Т. І.</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ГРОМАД З ВИКОРИСТАННЯМ СТАНДАРТУ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ.....	40
11.	<i>Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В.</i> ПОГЛЯДИ НА РОЗРОБКУ ПОЛОЖЕНЬ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ В ЗАВДАННЯХ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ В УМОВАХ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ.....	45
12.	<i>Ільченко С. С., Вожжов І. А.</i> ПРОЄКТ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ» ДЛЯ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ 6 КЛАСУ «НУШ».....	49
13.	<i>Квасниця О. М., Квасниця І. М., Флерчук В. В.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТЬОГО ФАХІВЦЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ.....	56
14.	<i>Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В. О., Назаренко Л. І., Константиновська Н. О.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИТЯЧИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	61
15.	<i>Комоцька О. С., Сушко Р. О.</i> ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ.....	67
16.	<i>Куришко Є.А., Золочевський В. В., Данилішин І. М., Іжаківський В. О.</i> АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАКЛАДІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ.....	74
17.	<i>Лівак П. Є., Савчук М. П., Марценюк І. Р.</i> ДОЦІЛЬНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ КОНТРАСТНОЇ ГІДРОПРОЦЕДУРИ ТА МАСАЖНОЇ ТЕХНІКИ «ПО ТИПУ АПЛІКАТОРА» ПРИ МІОФАСЦІАЛЬНОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ.....	78
18.	<i>Марчик В. І., Кучерган Є. В.</i> ХРОНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС КДПУ.....	82
19.	<i>Мусієнко О. В., Волошин О. Р.</i> ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (ПАШІМОТТАНАСАНА).....	85
20.	<i>Откидач В. С.</i> ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ НА ОСВІТНЬОМУ РІВНІ «МАГІСТР».....	90
21.	<i>Петрук Л. А., Шевчук Н. М., Чалій Л. В., Кособуцький Ю. Ф.</i> ВПЛИВ ВИСОКОГІР'Я НА СТАН АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	94
22.	<i>Прима А. В., Путров С. Ю., Омельчук О. В., Дубовик Р. Г.</i> ГРУДНІЧКОВЕ ПЛАВАННЯ ЯК СПОСІБ РАНЬОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	100
23.	<i>Приходько В. В., Дзюбенко М. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДІВ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ, ЯКІ ВИЗНАЧИЛИ СПРЯМОВАНІСТЬ І ЗМІСТ ОСВІТНІХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	103
24.	<i>Пришва О. Б., Драгунов Д. М., Голубничий М. В., Павлов Р. В., Кулібаба С. О., Мичковська Л. І.,</i> АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ САМБІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	109
25.	<i>Сембрат С. В., Мовчан В. П.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОМПЛЕКСНЕ ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	115
26.	<i>Черних Т. І., Мулик В. В.</i> ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ АКРОБАТІВ 6-7 РОКІВ.....	119
27.	<i>Шапар К. О., Коломейцева О. М., Довгопол Е. П., Гординський Ю. С.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ, ЇХ СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ, ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ШВИДКІСТЬ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЗВО.....	124

9.Сушенцева, Л. (2012с). Теоретико-методичні засади формування професійної мобільності майбутніх кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах. (Дис. ..д-ра. пед. наук). Інститут професійно-технічної освіти НАПН України, Київ.

10. Hirschi, A., & Valero, D. (2015). Career adaptability profiles and their relationship to adaptivity and adapting. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 220-229. doi: 10.1016/j.jvb.2015.03.010

11. Gomes, L., Rangel, A., & Jerônimo, L. (2010). A study of professional mobility in a large corporation through cognitive mapping. *Pesquisa Operacional*. V. 30, n.2. 331–344. Maio a Agosto de 2010. URL: <https://www.scielo.br/lj/pope/a/n7Lbjy53mZKbf7Fcp9MHKwP/?lang=en>.

References

1.Belikova N. (2012) Theoretical and methodological basis of training of future specialists in physical rehabilitation to be engaged in health-protection activities. Extended abstract of doctoral thesis. Kyiv

2.Dvoretzkaya Yu. (2007) Psychology of person's professional mobility. Candidate's thesis. Krasnodar

3.Denysenko N. (2021) Theoretical and methodological basis of professional mobility formation of teachers of physical culture. Doctoral thesis. National Pedagogical Dragomanov University. Kyiv

4.Kvasnytsia I. (2021) Formation of professional mobility of future sports coaches-teachers in higher educational establishments. PhD thesis. Khmelnytskyi

5.Malyshevskiy O. (2021) The system of formation of professional mobility of future engineers-teachers of computer profile. Doctoral thesis. National Academy of Educational Sciences of Ukraine, I. Ziaziun Academy for Pedagogical Mastery and Adult Training. Kyiv

6.Myasnikova T. (2010) Development of professional mobility in the process of profile formation for future higher-education specialists. Candidate's thesis. Ural State Pedagogical University. Yekaterenburg

7.Nychkalo N. (2014) Development of professional education under conditions of globalization and integration processes: monograph. Kyiv. National Pedagogical Dragomanov University publishers

8.Prima R. (2010) Theoretical and methodological basis of professional mobility formation of future specialists in elementary education. Doctoral thesis. Odesa.

9.Rebryna A. & Ferenchuk B. (2016) The principle of technological effectiveness and innovation in the process of professional and applied training of future coaches. *New educational technologies*, 88 (2), 173-176

10. Sushentseva L. (2012) Theoretical and methodological basis of professional mobility formation of future qualified specialists in vocational and technical educational establishments. Doctoral thesis. Institute of Vocational Education and Training of NAPS. Kyiv.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).14

УДК 796.011.1-057.875

Ковальова Н. В.

**кандидат наук фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України,**

Єременко Н. П.

**кандидат наук фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України,**

Ковальов В.О.

викладач кафедри спортивних ігор

Національний університет фізичного виховання та спорту України,

Назаренко Л.І.

викладач кафедри спортивних ігор

Національний університет фізичного виховання та спорту України,

Константиновська Н.О.

викладач кафедри спортивних ігор

Національний університет фізичного виховання та спорту України,

ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДІТЯЧИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ

Статтю присвячено побудові програми рекреаційно-оздоровчих занять для хлопчиків молодшого шкільного віку на основі використання засобів гандболу. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму занять на основі використання засобів гандболу для хлопчиків молодшого шкільного віку, що спрямована на організацію активного дозвілля, підвищення рівня рухової активності дітей. Методи та організація дослідження – аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, соціологічні (анкетування, експертне опитування), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Запропонована програма занять для включає в себе 3 основні частини: теоретичну, практичну та пізнавальну та охоплює ряд заходів, що впливають на залучення дітей до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю, відрізняється від наявних ступенем розробки, структурою і змістом. Тривалість занять складала 30-45 хвилин. Кратність занять складала 2 рази на тиждень. Серед засобів використовувалася серія веселих ігрових

вправ з гандболу, естафети тенісним та футбольним м'ячами, рухливі ігри, конкурси, спортивні вікторини, розважальні заходи, свята, сюжетно-рольові ігри. Різноманіття засобів програми, а саме спеціальні вправи, спрямовані на знайомство з технікою гандболу, дозволило залучити хлопчиків молодшого шкільного віку до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю, сприяти формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та рухової активності.

Ключові слова. Хлопчики, діти, рухова активність, спортивні ігри, гандбол.

Kovaleva N., Ieremenko N., Kovalev V., Nazarenko L., Konstantinovskaya N. Organization of recreational and health handball classes for boys of primary school age in the conditions of children's sports. The article is devoted to the construction of a program of recreational and health activities for boys of primary school age based on the use of handball. The purpose of the study is to theoretically substantiate and develop a program of classes based on the use of handball for boys of primary school age, aimed at organizing active leisure, increasing the level of physical activity of children. Methods and organization of research - analysis and generalization of special scientific and methodological literature, documentary materials, sociological (questionnaires, expert surveys), pedagogical research methods (pedagogical observation, pedagogical experiment), methods of mathematical statistics.

The proposed program of classes includes 3 main parts: theoretical, practical and cognitive and covers a number of activities that affect the involvement of children in recreational and health activities, different from the existing degree of development, structure and content. The duration of classes was 30-45 minutes. The frequency of classes was 2 times a week. Among the funds used a series of fun handball exercises: tennis and soccer ball relays, mobile games, competitions, sports quizzes, entertainment events, holidays, story-based role-playing games. The variety of means of the program, namely special exercises aimed at getting acquainted with the technique of handball, allowed to attract boys of primary school age to recreational and health activities, to promote a positive attitude to a healthy lifestyle and physical activity.

Keywords. boys, children, physical activity, sports games, handball.

Постановка проблеми. Актуальність теми обумовлюється різними чинниками сучасного суспільства, адже науково-технічний прогрес та зростаюча урбанізація обумовили розвиток сучасного суспільства. Адже постійно прискорюють процеси життєдіяльності сучасної людини, в результаті чого істотно збільшуються потреби в сучасних видах і формах відпочинку дітей. Тому рекреаційно-оздоровчу діяльність слід розглядати – як процес відновлення фізичних і духовних сил людини.

Дитячий гандбол в першу чергу слід розглядати як розвагу, а вже потім очки і результат, гандбол в молодшому шкільному віці - це гандбол, відкритий для всіх, - для обдарованих і тих, що не мають здібностей, для школяра з елітної родини, і для сироти, для здорової дитини і для дитини-інваліда, для хлопчиків і дівчаток будь-якої раси та національності.

Ряд фахівці зазначають, що система фізичного виховання дітей 5-6 років функціонує досить неефективно, та відзначають необхідність її вдосконалення шляхом впровадження новітніх засобів і форм занять фізичними вправами. В науково-методичній літературі висвітлено, що спортивні ігри є основних засобів всебічного розвитку дитини, формування позитивного ставлення до оточуючих та занять фізичними вправами. Поява великої кількості дитячих клубів зумовлена рядом причин, а саме: інтересом дітей і батьків до занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності, отримання задоволення від занять спортом, формування основ здорового способу життя [2, с. 56].

Заняття гандболом привабливі ще й тим, що мають різноманіття сучасних методів і форм проведення, а також вирізняються своєю атрибутикою: модний спортивний одяг, аксесуари, нового, гарного, сучасного обладнання, що так дуже відрізняється від звичайного інвентарю в дитячому навчальному закладі.

Атмосфера під час занять у клубах вирізняється доброзичливістю, підвищеною увагою до кожного маленького спортсмена, та толерантністю що спонукає дітей та батьків відвідувати дитячі клуби. Однак не завжди можна досягнути рекреаційно-оздоровчого ефекту через відсутність розроблених, науково обґрунтованих та апробованих програм рекреаційно-оздоровчих занять для дітей молодшого шкільного віку. Також важливим залишається питання контролю за показниками фізичного стану дітей у процесі занять оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Таким чином, враховуючи вищезазначене, використання гандболу у рекреаційно-оздоровчій діяльності дітей сприятиме раціональній організації дозвілля, формуванню інтересу до занять фізичними вправами та підвищенню обсягу їх рухової активності.

Аналіз літературних джерел. Молодший шкільний вік - це важливий етап у житті людини. Саме у цей період закладаються основи фізичного, психічного, морального й духовного здоров'я дітей. У цьому віці формується мотиви, інтереси, ставлення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. І хоча на цьому етапі життєві установки ще недостатньо стійкі, а нервова система відрізняється особливою еластичністю, саме це сприяє формуванню у дитини потреби до регулярної фізкультурної діяльності [4, с. 35; 13, с. 45;].

Досліджуючи вплив фізичних вправ різної спрямованості на моторний і психічний розвиток дітей, Т.И. Шульга, прийшла до висновку, що вони суттєво покращують показники вольових якостей, цілеспрямованості і наполегливості, підвищують обсяг і концентрацію уваги [1, с. 332]. Розвиток цих психічних властивостей позитивно впливає на формування мотивації до занять оздоровчою фізичною культурою. Мотиви і ставлення дошкільників короткочасні, швидко виснажуються і часто переходять в афектації, внаслідок нестачі знань і досвіду [5, с. 137].

Зрозуміло що, знання, рухові вміння і навички діти, перш за все, набувають на заняттях з фізичної культури. На жаль, програми з фізичного виховання дітей не враховують їх мотиваційної спрямованості. Не виховавши у дітей цього віку свідомого ставлення до розвитку свого організму через рекреаційно-оздоровчу діяльність, суспільство ніколи

не зможе зберегти той потенціал здоров'я, який закладений у дитини при народженні. Як і в дошкільнят у дітей молодшого шкільного віку загальною ознакою є наявність виразної біологічної потреби в рухах.

Фізична підготовленість дітей шкільного віку знаходиться у прямій залежності від обсягу рухової активності та рівня їх працездатності. Ряд авторів стверджують, що учні 7-9 років більше 60% свого часу перебування в школі знаходяться у стані відносно малої рухливості; в домашніх же умовах цей показник ще більш високий. Проте біологічна потреба - це не єдиний стимул для дітей систематично займатися фізичними вправами. Тому необхідно досліджувати інші стимули і вчити кожну дитину дбати про своє здоров'я з раннього віку. [6, с. 90; 11, с. 115;].

Процес формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку може ефективно здійснюватись тільки на основі врахування закономірностей розвитку їх рухової функції. Дитина, що з'явилась на світ, ще не має вмінь і навичок, необхідних для участі в житті суспільства і творчості. Перше, чому починає вчитися дитина, яка вступає в життя, - це рухові дії. Вона пізнає нове про себе і про навколишнє середовище, поширює і удосконалює свої знання, уміння і навички, і ці пізнання здійснюються через рухи, засобом рухів і в рухах [3, с. 89; 8, с. 36; 12, с. 39]. Рух - продукт організованої м'язової діяльності, яка регулюється фізіологічними механізмами і забезпечується багато чисельними морфологічними і функціональними системами організму [20, с. 133].

Рух є біологічною потребою людини, він сприяє нормальній життєдіяльності організму, це дійовий засіб активної стимуляції процесів росту і формування всіх органів і систем. Рухові дії в фізичному вихованні є основою навчання, оскільки тут рухова діяльність виступає як об'єкт, засіб і мета її подальшого удосконалення. Найбільш активний період становлення довільної рухової функції дитини починається з трирічного віку, що пов'язане з інтенсивним розвитком другої сигнальної системи. У віці від 3 до 5 років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей внаслідок розширення обсягу рухів, якими дитина володіє. Цей період називають першим критичним у розвитку рухової функції [8, с. 169; 9, с. 330;].

У п'ять років змінюється характер зовнішнього і внутрішнього гальмування у вищій нервовій діяльності дитини. Значення зовнішнього гальмування ослаблюється при зростанні ролі внутрішнього, хоча міцність отриманого гальмування ефекту ще невелика. Шестирічний вік вважається найбільш сприятливим у розвитку рухового аналізатора. У цей період посилюється концентрація нервових процесів у дітей, формуються складні довільні реакції, які вдосконалюються при взаємодії сигнальних систем і опосередковуються узагальненою мовою. Вік від 5 до 7 років вважають другим критичним періодом у розвитку рухових функцій. Ці положення необхідно враховувати під час навчання дошкільників рухових дій. Аналіз педагогічної літератури показує, що педагоги вважали рухи одним із найважливіших засобів всебічного розвитку дітей [10, с. 30; 13, с. 184].

Мета статі (постановка завдань).

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та розробити програму занять на основі використання засобів гандболу для хлопчиків молодшого шкільного віку, що спрямована на організацію активного дозвілля, підвищення рівня рухової активності дітей.

Задачі роботи:

1. Проаналізувати вітчизняний та зарубіжний досвід з проблем організації оздоровчо-рекреаційних занять гандболом для хлопчиків молодшого шкільного віку.
2. Виявити мотиви та інтереси хлопчиків молодшого шкільного віку до занять рекреаційно-оздоровчої діяльності.
3. Обґрунтувати та розробити програму оздоровчо-рекреаційних занять гандболом для хлопчиків молодшого шкільного віку в умовах клубних занять.

Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування (соціологічні методи дослідження), педагогічні методи дослідження, математичної статистики.

Організація досліджень. Анкетування проводилося протягом одного місяця на базі спортивного комплексу "Kidsney Club" м. Києва. В анкетуванні прийняло участь 20 хлопчиків молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення ефективності рекреаційно-оздоровчої роботи в умовах дитячих спортивних клубів в дітей та формування позитивного ставлення дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою було проведено анкетування в якому взяли участь 20 дітей молодшого шкільного віку та їх батьки, які допомагали дітям визначитися з правильною відповіддю. їм було запропоновано відповісти на такі запитання: «В яких секціях спортивних клубів ти займаєшся?» та «В яких секціях спортивних бажаєш займатися?»

Результати анкетування показали, що постійно займаються у спортивних секціях тільки 15 % опитаних дітей, а хотіли б займатися – 50 %. Це свідчить про те, що діти цікавляться фізичною культурою та заняттями в спортивних секціях, але займаються нею епізодично (не постійно).

Бесіди з батьками дітей дозволили виявити рівень рухової активності дітей у режимі дня. Їх відповіді на запитання «Чи займаєтесь ви з дітьми фізичними вправами?», «Яким видам занять ви приділяєте більше уваги?» показали, що 75 % дітей не займаються з батьками фізичними вправами або спортивною діяльністю й, природно, діти не залучені до систематичних занять рухової активності. Двадцять дітей, які відповіли, що не займаються фізичними вправами, зазначили різні причини, які їм перешкоджають (табл. 1).

Із таблиці видно, що 25 % дітей не можуть знайти секції з улюбленого виду спорту. 15 % дітей не займаються фізичною культурою і спортом через відсутність інтересу і бажання. У 20 % опитаних основною причиною припинення занять є відсутність часу у батьків для своєчасного відводу дітей на заняття.

Таблиця 1

Причини, що перешкоджають дітям займатися фізичною культурою і спортом (n=20)

№	Причини	% учнів
1.	Відсутній інтерес (зацікавленість) і бажання займатися	15
2.	Немає часу у батьків	20
3.	Відсутня секція яка цікавить	25
4.	Не можу займатися за станом здоров'я	10
5.	Нема матеріальних можливостей відвідувати спортивну секцію	20
6.	Не дозволяють батьки	10

10 % дітей 5-6 років не можуть займатися фізичними вправами за станом здоров'я, 20 % не мають матеріальних можливостей, оскільки їхні батьки не в змозі оплатити заняття та придбати спортивну форму, інвентар для занять. 10 % дітям батьки не дозволяють та не рекомендують займатися спортом і фізичною культурою. Вважають, що це не є обов'язковим. Відповіді на це питання показали, що батьки в цьому віці мають дуже великий вплив на дітей та допомагають їм визначитися щодо вибору тих чи інших занять на дозвіллі.

Вивчення структури вільного часу дітей молодшого шкільного віку дозволяє стверджувати, що, не зважаючи на зайнятість батьків, вони в змозі знайти достатньо вільного часу для систематичних самостійних занять фізичними вправами. Це можна зробити, за рахунок скорочення беззмістовного проведення дозвілля. В переважній більшості основною причиною цього є неправильна організація та виконання справ по господарству. Як видно з даних таблиці 2, перше місце серед видів занять обстежених дітей та їх батьків займає перегляд мультфільмів та різних відео через мережу Інтернет. На другому місці – прогулянки, які як правило, не мають конкретного змісту та мети. Багато часу йде на спілкування, спільне проведення дозвілля, яке також не має чіткої спрямованості. На нашу думку, можна збільшити час на заняття фізичною культурою і спортом, за рахунок вищеназваних видів діяльності.

Таблиця 2

Пріоритетні види занять дітей молодшого шкільного у вільний час (n=20)

№	Види зайнятості	Рейтинг
1.	Перегляд мультфільмів та відео	1
2.	Прогулянки	2
3.	Спілкування	3
4.	Комп'ютерні ігри та розваги	4
5.	Прослуховування музики	5
6.	Заняття фізичною культурою і спортом	6
7.	Заняття в гуртках	7
8.	Підготовка до школи	8
9.	Відвідування культурних заходів	9
10.	Інші	10

На практиці ж значення цих занять у структурі вільного часу невисоке. Вивчення сукупності інтересів школярів і їх впливу на розвиток позитивного ставлення до занять фізичною культурою показує, що захоплення дітей пов'язані головним чином з розвагами, видовищами і значно менше – з практичною діяльністю. На формування у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою впливають і такі фактори, як місце проживання, соціальний статус батьків, особливості сімейного виховання. Для втілення ставлення у дійсність необхідна до того ж і реальна ситуація, що сприяє цьому. Необхідно підкреслити, що на систему цінностей і вчинки дітей молодшого шкільного віку сильно впливають батьки та характер їхніх взаємовідносин. Це потрібно використовувати у виховному процесі, беручи до уваги, що групова свідомість багато в чому визначає поведінку дітей.

Пріоритетними видами рухової активності серед дітей молодшого шкільного віку виступають рухливі і спортивні ігри (75%), танці (25%), акробатика (15%), плавання (15%), інші (15%).

Дані які ми отримали під час анкетування були враховані при обґрунтуванні та розробці оздоровчо-рекреаційної програми занять гандболом для хлопчиків молодшого шкільного віку в умовах клубних занять.

З огляду на високу популярність серед дітей рухливих та спортивних ігор (зокрема гандболу) для організації рекреаційно-оздоровчих занять нами була розроблена та запропонована до впровадження у систему дитячих спортивних клубів програма рекреаційно-оздоровчих занять гандболом для хлопчиків молодшого шкільного віку.

Розробка програми базувалася на наступних принципах:

- принцип єдності (структурної), - логічна єдність змісту знань, умінь та навичок дітей на всіх етапах навчання;
- принцип прогностичності;
- принцип відповідності змісту занять віковим особливостям дітей;
- принцип антропоцентризму.

Та на основних принципах рекреаційно-дозвіллевої діяльності:

- системність;
- інтересу;
- добровільність;
- доступність та якість;
- відповідність рекреаційних послуг місцевим умовам.

Запропонована програма дозволяє підвищити рівень рухової активності, сприяє зміцненню здоров'я та

залученню дітей до здорового способу життя. Займаються діти долучаються до систематичних занять фізичними вправами, гандболом.

Основною метою запропонованої програми є формування у дітей особистісно-ціннісного ставлення до занять руховою активністю, виховання морально-естетичних ідеалів, виховання спортивних інтересів (на прикладі гандболу), а також культури здоров'я дитини у відповідності до вікових особливостей.

Задачі програми:

- розкриття індивідуальних здібностей дітей, досягнення майстерності кожною дитиною;
- збільшення рівня рухової активності;
- опанування техніки елементів гандболу, формування спеціальних теоретичних знань та практичних умінь і навичок;
- сприяння відповідному розвитку фізичних якостей дітей - спритності, швидкості, витривалості, сили, координаційних здібностей;
- розширення кола знайомств дітей,
- формування інтересу у хлопчиків до занять гандболом;
- зміцнення здоров'я, формування характеру, всебічний гармонійний розвиток дітей;
- ознайомити дітей основами здорового способу життя та з історією гандболу, відомими гандболістами;
- навчити грати у спортивну гру (гандбол) за спрощеними правилами, які відповідають віку;
- виховувати позитивне ставлення до участі дітей у розвагах з однолітками.

Програма передбачала систематичне та послідовне навчання основам гандболу, всебічний розвиток дитини та естетичне виховання та формування основ здорового способу життя.

Виконання програми відбувалося шляхом впровадження комплексного систематичного підходу до навчально-тренувального процесу в цілому, зорієнтованістю на індивідуальну та групову роботу з дітьми. Індивідуальна робота здійснювалася з метою всебічного розвитку дитини.

Реалізація програми залежить від професійної майстерності тренера, що визначається умінням знаходити найбільш оптимальні способи впливу на дитину, задоволення потреб і інтересів на основі методів, які представляють собою певні закономірності, стійкі та надійні правила функціонування технологічного процесу.

Для створення вище зазначеної програми нами використовувалися творчі методи, співвідношення яких дозволяло в повному обсязі розкрити і втілити в практиці її елементи. Програма відмінно поєднує в собі освітню частину і введення дитини у гандбол за допомогою навчання його базовим навичкам.

Для успішного застосування засобів оздоровчо-рекреаційної програми гандболом слід виконувати ряд правил та вимог:

- вибір форм та засобів повинен відповідати меті заняття;
- тренер повинен досконало володіти методикою викладання, знати слабкі й сильні сторони маленьких спортсменів;
- засоби повинні відповідати встановленим стандартам та бути завжди під рукою й у повній справності.

Відбір дітей для занять відбувається відповідно їхнього власного бажання. Враховувалися також індивідуальні здібності та стану здоров'я.

Наповнюваність групи з гандболу становила 10-12 дітей, які мають основну групу здоров'я, в переважній більшості хлопчики.

Запропонована програма розрахована на вісім місяців, передбачає шістьдесят чотири заняття. Заняття з дітьми молодшого шкільного віку проводяться два рази на тиждень, у другу половину дня (ввечері). Тривалість одного заняття складала - 30-40 хвилин.

Серед засобів використовувалася ігрові вправи які відповідають віку дитини з гандбольним м'ячем, а саме: естафети, ігри, конкурси, вікторини, свята, розважальні заходи, Дані вправи доступні і цікаві дітям для виконання. Оскільки групи для занять комплектувалися без врахування рівня фізичної підготовленості, а охоплювали всіх бажаючих дітей, особлива увага була спрямована на безпечність та доступність запропонованих вправ та засобів. До програми були включені спеціальні вправи, які були спрямовані на оволодіння дітьми технічних прийомів.

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел і власні дослідження показали, що в сучасних умовах великого значення набуває проблема збільшення рухової активності дітей. Одним із шляхів запобігання гіподинамії у дітей дослідники визначають впровадження її у практику рекреаційно-оздоровчої діяльності елементів видів спорту. Спортивні ігри (гандбол) для дітей молодшого шкільного віку мають велике значення з таких причин: діти вдосконалюють набуті уміння в руховій активності і навички, розвивають різноманітні фізичні якості; вчать слухати тренера і чути, виконувати всі команди, прислухатися до дій своїх товаришів по грі, узгоджувати дії з руками. Саме в таких командних іграх народжується перша дружба і формується взаємодопомога один одному. Спортивні ігри для дітей дуже різноманітні. В спортивних як хлопчики так й дівчатка отримують унікальну досить унікальну можливість реалізувати свою власну та отримати безліч позитивних емоцій і вражень.

У результаті проведеного анкетування серед хлопців дошкільного віку та їх батьків виявлено досить високий відсоток дітей, які прагнуть займатися рекреаційно-оздоровчими заняттями. Дані дали змогу встановити найпопулярніші види рекреаційних та спортивних занять серед дітей. Пріоритетними видами рухової активності серед дітей виступають рухливі і спортивні ігри. Також було встановлено основні мотиви, які спонукають дітей до відвідування вище зазначених занять: розвага та активний відпочинок, спілкування з друзями, бажання бути здоровим.

З огляду на високу популярність серед дітей рухливих та спортивних ігор нами була обґрунтована,

розроблена та запропонована до впровадження у систему клубних занять рекреаційно-оздоровча програма занять гандболом для хлопчиків молодшого шкільного віку. Встановлено, що гра у гандболом є певним фундаментом для розвитку рухових навичок і технічної підготовленості дітей, так як гандбол є надзвичайно сприятливим для розвитку швидкісних і координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку рекреаційно-оздоровчих занять використовуючи засоби гандболу для дівчат молодшого шкільного віку.

Література

1. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності / М. В. Дутчак // Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. : в вип. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. - Вип. 4(29)13: 343-348. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/478>
2. Ковальова, Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019; 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>
3. Ковальова Н., Ковальов В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. ТМФВ. 2019; 4:75-80
4. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. аБобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>
5. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27): 49-55. <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2629>
6. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017; № 1: 62–67. http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_1_13
7. Ковальова Н.В. Підгайна В.О. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського. 2016. С.79–84.
8. Круцевич Т., Андреева О., Благий О., Погасій Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання, спорт і туристсько-красназнична робота в закладах освіти: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017: 313-320. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1444>
9. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації //Актуальні питання гуманітарних наук. 2019. № 25. 230-234.
10. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018: 106. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10789>.
11. Прокопенко А. О. Особливості використання рухливих ігор на етапі початкової підготовки тенісистів / А. О. Прокопенко, Н. О. Константиновська // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукр. електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», 29 січня 2021 р. Вінниця: 2021: 239-242.
12. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 19. Art 147. 2019 – pp. 1022 - 1029.

References

1. Dutchak M. V. (2013), Theoretical substantiation of the qualification characteristics of fitness trainer / M.V. Dutchak, M.M. Vasilenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - № 2. - Pp. 17-21. (in Ukr.)
2. Eremenko N., Kovaleva N., Bobrenko S. (2020), The impact of practical fitness classes on the physical development of first-year students // Physical culture, sports and health of the nation. - №. 10. - P. 28-33. (in Ukr.)
3. Kovaleva N. (2019). Efficiency of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of mature age / N. Kovaleva, N. Eremenko, V. Kovalev, L. Nazarenko, N. Konstantinovskaya // Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainsky Eastern European National University. Issue. 36. Physical education and sports. — Lutsk, 2019. — P. 52-58. (in Ukr.)
4. Ieremenko, N. (2019), Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Ieremenko, N. Kovaleva, S. Bobrenko // Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Coll. of sciences. wash. - No. 7 (26). - Vinnytsia: Planer LLC. - P. 57-63. (in Ukr.)
5. Eremenko N. (2019), Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Eremenko, N. Kovaleva, S. Bobrenko // Physical culture, sport and health of the nation: Sat. Sciences. wash - Issue. 7(26). Vinnytsia: Planer LLC, P. 57-63. (in Ukr.)
6. Eremenko N., Kovaleva N., Bobrenko S. (2019), Characteristics of the motor activity of children of primary school age. Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific papers. Zhytomyr: Publishing House of the ZhGU im. I. Franko, Issue. 8(27). pp. 49-55. (in Ukr.)
7. Kovaleva N. (2017), Features of the design of recreational and health-improving activities of high school students. Theory and methodology of physical education and sports; №1: 62–67. (in Ukr.)

8. Kovaleva N.V. Podgainaya V.A. (2016), Evaluation of the effectiveness of a health-improving and recreational program for schoolchildren of senior school age. Materials of the international scientific-practical conference "Physical culture, sport and health of the nation". Vinnitsa State Pedagogical University. M. Kotsiubinsky. P.79-84. (in Ukr.)
9. Krutsevich T., Andreeva O., Blagiy O., Pogasiy L. (2017), Characteristics of the components of the theory of physical recreation. Physical education, sports and tourist and local history work in educational institutions: Sat. Sciences. wash Pereyaslav-Khmelnytsky, pp. 313–320. (in Ukr.)
10. Moroz Y. (2019) Significance of the influence of outdoor games on the development of personality in the field of recreation // Actual issues of the humanities. №25 С. 230-234. (in Ukr.)
11. Pasechnik V., Melnik V. (2018), Recreational games: textbook. allowance. Lvov: Leningrad State University of Physical Culture, 106 p. (in Ukr.)
12. Prokopenko A.A. (2021), Features of the use of outdoor games at the stage of initial training of tennis players / A.A. Prokopenko, N.A. Konstantinovskaya // Prospects, problems and achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine: materials of IV Vseukr. electronic conference "COLOR OF SCIENCE", January 29, - Vinnitsa: P. 239-242. (in Ukr.)
13. Andrieieva O, Kashuba V, Karp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. (2019), Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. Vol. Nineteenth Art 147. pp. 1022 - 1029. (in Eng.).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).15
УДК:796.323.071.43

Комоцька О.С.
аспірантка кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Сушко Р.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Київський університет імені Бориса Грінченка

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

У дослідженні проаналізовано доступні можливості системи підготовки тренерів з баскетболу в Україні за допомогою вивчення програмно-нормативного контенту і його практичної реалізації в сучасних реаліях. Мета роботи: виявити структуру та зміст навчання та удосконалення підготовки тренерів з баскетболу у закладах вищої освіти і федерації баскетболу України. Досягненню зазначеної мети сприяли такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, контент-аналіз програмного матеріалу закладів вищої освіти України і федерації баскетболу України, теоретичне моделювання, методи математичної статистики.

Вивчено пропозиції освітньо-професійних програм 59 закладів вищої освіти, які готують спеціалістів галузі фізичного виховання і спорту, котрі можуть працювати тренерами з баскетболу. З'ясовано особливості підвищення кваліфікації та практичного процесу удосконалення діяльності тренера з баскетболу, який очолює федерація баскетболу України та результати ефективності впровадженого ліцензування. Проаналізовано структуру і зміст процесу навчання і удосконалення підготовки тренерів з баскетболу в Україні. Узагальнення та наукова інтерпретація виявлених інформативних даних сприяла з'ясуванню сучасних підходів до освіти і удосконалення рівня підготовленості тренерів з баскетболу та перспективних можливостей підвищення кваліфікації.

Ключові слова: тренер, баскетбол, програмно-нормативні основи, підготовка, освіта, удосконалення.

Komotska O., Sushko R. . Program and normative bases for basketball coaches training in Ukraine. The study analyzes the available opportunities of the training system for basketball coaches in Ukraine through the study of the program and normative content and its practical implementation in modern realities. The purpose of the study is to identify the structure and the content of education and improve the training for basketball coaches in higher education institutions and the Basketball Federation of Ukraine. The following research methods contributed to this purpose: analysis and generalization of the data from scientific and methodological literature sources and the Internet, content analysis of program material from higher education institutions in Ukraine and the Basketball Federation of Ukraine, theoretical modeling, methods of mathematical statistics.

The offer for educational and professional programs of 59 higher education institutions, which educate specialists in the field of physical education and sports, who can work as basketball coaches, has been studied. The peculiarities of professional development and practical process of improving the basketball coach activities headed by the Basketball Federation of Ukraine and the results of the effectiveness for the implemented licensing are clarified. The structure and content of the training process are analyzed, along with improving the training of basketball coaches in Ukraine. The generalization and



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

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір - 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 (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). 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 замінити 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, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**.

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 бажачі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. 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 процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 90 грн за кожну сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Monobank 4441 1144 6356 8327 (на ім'я Сапсай Марія Євгеніївна).**

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

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).