

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 8 (168) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023



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 KB № 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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 8 (168) 23. – с. 195

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 УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);

Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Дробот І.І. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Зернецька А.А. доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;.

Синьов В.М. доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

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

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В. доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**

Дьоміна Ж.Г. кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова;

Заступник головного редактора.

Андрєєва О.В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Арефєєв В. Г. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Грибан Г.П. доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)

Приймаков О.О. доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Пронтенко В.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)

Пронтенко К.В. доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)

Сущенко Л.П. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивного реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Терентьєва Н. О. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Томенко О.А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)

Ейдер Ежи доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)

Масол В.В. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;**Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

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 8 (168) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University
2023



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 State Mykhailo Drahomanov University, 2023 - Issue 8 (168) 23. – s.195

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 State Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Editorial board:

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

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

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2023

© State Mykhailo Drahomanov University, 2023

© Editorial board, 2023

The collection is published monthly

ЗМІСТ 8 (168) 2023

1	Андрєєва О. В., Максименко А. О., Хрипко І. В., Пасічняк Л. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАСИ ТІЛА З ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ.....	9
2.	Анісімов Д. О. ВИКОРИСТАННЯ СИТУАЦІЙНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	13
3.	Бачинська Н. В., Журавель О. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ДИНАМІКА НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ПАРНИЙ АКРОБАТИЦІ.....	16
4.	Волков М. С. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПРЕДСТАВНИКАМИ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ.....	20
5	Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО.....	29
6	Гнатченко А.Д., Дембіцька О.О., Бистра І.І. ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТУ.....	32
7.	Горбенко О. В., Лисенко А. О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ І ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ.....	36
8	Данько Г.В., Лаврентьєв О.М., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	39
9.	Дишко О.Л., Бєлікова Н.О., Денисенко Н.Г. ЗАКОНОДАВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	45
10	Діхтяренко З. М., Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Єрмоєнко Е. А., Завістовський О. Д. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЄДИНОБОРСТВА ТА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС». ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ.....	50
11.	Дулібський А.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СЕЛЕКЦІЇ ДО КЛУБНИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ФРАНЦІЇ З ФУТБОЛУ.....	56
12.	Жерновникова Я. В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИРІШЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗАВДАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕГРЕСІЙНОГО АНАЛІЗУ.....	62
13.	Замрозевич-Шадрина С. Р., Хацаюк О. О., Сіренко Р. Р., Гончар Н. П., Нестеров О. С. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ.....	65
14	Заневський І. П., Грибовський Р. В., Пітин М. П., Пазичук О. О. НАДІЙНІСТЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ В ОЦІНЮВАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ	73
15	Куришко Є.О., Корчагін М.В., Откидач В. С., Гарбузов О. А. АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВСТУПНИКІВ ДО ВВНЗ.....	77
16	Любчик Р. І., Панчук А. П., Гром Т. В., Панчук І. В., Волков М. С., Рибак Л. О. ПРОГРАМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	82
17	Любчик Р. І., Хацаюк О. В., Гарбуз С. В., Бутенко А. Є., Каплук Д. Д., Литвиненко А. І. СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	88
18	Микитчик О.С., Борисов Є.В. ДО ПИТАННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ.....	95
19	Мірошніченко В. М., Паришура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю., Головкина В. В. МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	98
20	Молочко А. С. ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНИХ ВИСТУПІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ БОКСІ.....	103
21	Одерев А. М., Бабич М. О., Дунець-Лесько А. В., Шлямар І. Л., Панькевич Я. А., Небожук О.Р., Губа А.В. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	109
22	Одерев А. М., Романчук С. В., Ольховий О. М., Пилипчак В. В., Романіє І. В., Тимочко О. І., Поцілуйко П. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЛИ КОНТУЗИЮ.....	113
23	Петрачков О. В., Жембровський С. М. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ РЕСПУБЛІКИ ЛИТВИ.....	119
24	Петронюк А. В. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ У ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗНАХ ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ.....	123
25	Петрук І. Д., Сніжко Ю. А. ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕРНЕННЯ ДО АКТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	127
26	Прокопенко А. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	131

- ligament reconstruction. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery* 2011; 27 (12): 1697-705.
8. Bittencourt N., Meewisse W., Mendonca L., Nettel-Aguirre A., Ocarino J., Fonseca S. Complex systems approach for sports injuries: moving from risk factor identification to injury pattern recognition-narrative review and new concept. *Br. J. Sports Med.* 2016 : 50 (21): 1309-1314. Doi: 10.1136/bjsports-2015-095850.
 9. Chan D., Hagger M., & Spray S. (2011). Treatment motivation for rehabilitation after a sport injury: application of the trans-contextual model. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, pp. 83-92.
 10. Clement D., Granquist M., Arvinen-Barrow M. Psychosocial aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers. *J. Athl. Train.* 2013; 48 (4): 512-521.
 11. Carson F., Polman R. (2012). Experiences of professional rugby union players returning to competition following anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical Therapy in Sport*. 13, pp. 35-40.
 12. Draovitch P., Patel S., Marrone W., Grundsteine J. The Return-to-Sport Clearance Continuum Is a Novel Approach Toward Return to Sport and Performance for the Professional Athlete. *Arthroscopy: Sports Medicine and Rehabilitation*. 2022; Volume 4, Issue 1, Pages e93-e101.
 13. Kamphoff C., Thomae J., Hamson-Utley JJ. Integrating the psychological and physiological aspects of sport injury rehabilitation: rehabilitation profiling and phases of rehabilitation. In: Arvinen-Barrow M., Walker N., editors. *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation*. New York, NY: Routledge: 2013. pp. 134-155.
 14. Petruk, I. D. The value of psychological training of athletes on the example of the Saudi national team of cycling / I. D. Petruk.- Budapest : The Scientific Heritage, December 2017, Vol.2, No18, p.56-61.
 15. Taylor J., & Taylor S. (1997). *Psychological approaches to sports injury rehabilitation*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 1997. 304 pages. ISBNN: 0-8342-0973-X.
 16. Fronza H., Stolf S., Taguchi C., Coto N., Padilha A. Determinants for traumatic orofacial injuries in sport: Extrinsic factors in a scoping review. *Dent. Traumatol.* 2020 Dec; 36 (6): 598-606. Doi: 10.1111/edt.12597.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).26

Прокопенко А.О.
викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Prokopenko A.O.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ

За даними науково-методичної літератури, розв'язанням проблеми реалізації потенційних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку може стати побудова процесу фізичного виховання на підставі використання елементів тенісу. Форма організації занять та методичні прийоми тенісу мають значний потенціал для їх реалізації з метою активізації рухової активності, оздоровлення дітей молодшого шкільного віку. Мета – встановлення кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються тенісом з метою оздоровлення. Методи. Аналіз науково-методичної літератури, джерел мережі Інтернет; педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості; антропометрія; динамометрія; методи математичної статистики. Результати кореляційного аналізу показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються тенісом з метою оздоровлення засвідчують значний вплив показників ДТ і МТ на показники кистьової динамометрії правої та лівої рук. Простежується загальна тенденція значного впливу показників фізичного розвитку на результати виконання рухових тестів. Виявлено притаманні дітям з порушеннями постави особливості виконання рухових тестів, що може бути ознакою функціональної моторної асиметрії.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, біогеометричний профіль постави, фізичний розвиток, фізична підготовленість, оздоровлення, теніс.

Annotation. Prokopenko Anastasiia. Features of the manifestation of correlation relationships between the indicators of physical development and physical fitness of primary school age children playing tennis for the purpose of health. According to scientific and methodical literature, the solution to the problem of realizing the potential capabilities of the body of primary school age children can be the construction of the process of physical education based on the use of elements of tennis. The form of organization of classes and methodical techniques of tennis have a significant potential for their implementation in order to activate motor activity and improve the health of primary school age children. Goal – to establish correlation relationships between indicators of physical development and physical fitness of primary school age children who play tennis for the purpose of health improvement. Methods. Analysis of scientific and methodical literature, Internet sources; pedagogical testing of the level of physical fitness; anthropometry; dynamometry; methods of mathematical statistics. The results of the correlation analysis of indicators of physical development and physical fitness of children of primary school age, who play tennis for the purpose of improving health, testify to the significant influence of body length and body weight indicators on indicators of hand dynamometry of the right and left hands, as well as a general trend of significant influence of anthropometric indicators on the results of performance tests. A general trend of a significant influence of physical development indicators on the results of motor tests is observed. Specific features of performing motor tests for children with postural disorders have been revealed, which may be a sign of functional motor asymmetry.

Keywords: primary school age children, biogeometric posture profile, physical development, physical fitness, health improvement, tennis.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Сучасний етап розвитку процесу системи освіти характеризується обмеженим використанням інноваційних засобів фізичного виховання, неефективним плануванням та формальним відношенням до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у школі, що негативно впливає на формування гармонійно розвинутої, морально та фізично здорової особистості [2]. Тому, необхідно розглядати потенціал різних видів спорту у напрямку оздоровлення дітей шкільного віку. Аналіз сучасних літературних джерел свідчить про те, що найкращі умови для формування всебічно розвинутої особистості молодшого школяра створюються в процесі його включення до спеціально організованої позашкільної рухової активності [4, 5]. Найбільшою популярністю користуються спортивні ігри, що визначається високою емоційністю та високим рівнем зацікавленості дітей у даному виді діяльності, серед яких особливе місце займає теніс [7, 8, 9, 10, 11].

За даними дослідження Павлової Т. В., Діденко Т. В. [6] 6,60 % дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час віддають перевагу саме заняттям з тенісу.

За даними дослідження О. Бар-Ора і Т. Роуланда [1], гра в теніс, порівняно з іншими спортивними іграми, здійснює значний вплив на гармонійний фізичний розвиток, розвиток усіх рухових якостей, пам'яті та органів чуттів.

Проаналізувавши дані сучасних досліджень можна зазначити, що розв'язанням проблеми реалізації потенційних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку може стати побудова процесу фізичного виховання на підставі використання елементів тенісу [8]. Теніс не тільки дозволяє цікаво, різноманітно організувати дозвілля, а й допомагає зміцнити здоров'я і підвищити рухову активність молодших школярів. Форма організації занять та методичні прийоми тенісу мають значний потенціал для їх реалізації з метою активізації рухової активності, оздоровлення дітей молодшого шкільного віку [8].

Теніс є складно-координаційним видом спорту, завдяки йому досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму [3].

Завдяки грі в теніс відбувається активізація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, функціонування основних систем і внутрішніх органів. Підготовка тенісистів насичена різноманітними засобами, що комплексно впливають на руховий апарат, спрямована на розвиток здібностей швидко-силового характеру. Здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти здоров'я та рухові здібності [11].

Регулярні заняття тенісом добре впливають на багато систем організму, зокрема розвивають дихальну систему. Під час гри в теніс зростає споживання кисню до 2-3 л·хв⁻¹. Навіть при невеликих фізичних навантаженнях зміни дихання чітко виражені. При грі в теніс кількість подихів на хвилину може становити 30-40. При збільшенні навантажень зростає і швидкість кровотоку. Так, в спокої за 1 хв через серце проходить 4-5 л крові. А ось при грі в теніс воно здатне перекачувати до 35 літрів крові за 1 хв.

В той же час, асиметрична техніка тенісу може призвести до асиметричного розподілу м'язової маси та незбалансованого м'язового тону [13]. Ці диспропорції призведуть до неправильного росту тіла і навіть можуть спричинити порушення в структурі скелета [13]. Наслідки вважаються особливо шкідливими, оскільки можуть призвести до травм і перевантажень суглобів, а з часом до дегенеративних змін [12]. Це може бути особливо небезпечним для дітей, які знаходяться на стадії інтенсивного скелетного та м'язового розвитку.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації 0121U107944.

Мета дослідження – встановлення кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються тенісом з метою оздоровлення.

Методи та організація дослідження.

Учасники: для участі у педагогічному експерименті були залучені 75 школярів у віці 6-10 років, які займаються тенісом з метою оздоровлення. Попередньо була отримана згода батьків щодо участі їх дітей у дослідженні. Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (кафедра кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації) та тенісного клубу «Sportrend».

Процедура (організація дослідження): відповідно до мети дослідження було визначено наступні групи методів:

- теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, передового досвіду;
- емпіричні методи дослідження: педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку; антропометричні методи дослідження; метод динамометрії;
- методи математичної статистики: статистичний аналіз даних, отриманих в процесі дослідження.

Обробка даних дослідження проводилася з використанням електронних таблиць «Excel 2019» (Microsoft, США) і програмного пакету математичної статистики «Statistica 10.0» (StatSoft, США).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для з'ясування структури взаємозв'язків показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку було проведено кореляційний аналіз.

Порівняльний аналіз показників рухових тестів і фізичного розвитку у віковій групі 6 років виявив наявність кореляційного взаємозв'язку у хлопчиків та дівчат між величинами показників кистьової динамометрії правої та лівої руки і МТ ($r = 0,95$ та $r = 0,96$ у хлопчиків; $r = 0,77$ та $r = 0,78$ у дівчат). У хлопчиків кореляційний зв'язок існує між показниками «Набивання тенісного м'яча вгору» правою рукою і ОГК ($r = -0,87$), а також показниками «Набивання тенісного м'яча вгору» лівою рукою і показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = -0,87$). У дівчат високий ступінь кореляційного взаємозв'язку ($r =$

- 0,8 та $r = -0,78$) спостерігається між показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» правою та лівою рукою і ДТ. Окрім цього, у дівчат установлено взаємозв'язок між показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» правою рукою та між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою, «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = 0,80$, $r = 0,81$ відповідно). Простежено високий ступінь взаємозв'язку між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою, «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = 0,80$, $r = 0,88$).

У віковій групі 7 років у хлопчиків встановлено взаємозв'язок між даними ДТ і кистьової динамометрії правої руки ($r = 0,78$). Спостерігаємо високий ступінь кореляційного взаємозв'язку між показниками «Човникового бігу 4x8 м» та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» правою рукою, «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою ($r = 0,79$, $r = 0,81$). При цьому в дівчат встановлено високий ступінь взаємозв'язку між показниками «Човникового бігу 4x8 м» та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою ($r = -0,83$).

У дівчат семирічного віку між показниками ДТ й МТ, ОГК та кистьової динамометрії лівої руки визначено високий ступінь взаємозв'язку ($r = 0,92$, $r = 0,80$, $r = 0,92$ відповідно), а так само взаємозв'язок МТ і ОГК ($r = 0,77$), кистьової динамометрії лівої руки ($r = 0,83$). Виявлено кореляційний взаємозв'язок між ОГК та показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» правою рукою ($r = 0,75$). Спостерігаємо високий ступінь взаємозв'язку між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» правою рукою ($r = -0,94$), а також між даними кистьової динамометрії правої руки та показниками «Човникового бігу 4x8 м» ($r = 0,83$).

У віковій групі 8 років у хлопчиків та дівчат встановлено кореляційний взаємозв'язок високого ступеня між показниками ДТ та МТ ($r = 0,78$ і $r = 0,74$ відповідно); між даними ОГК і ДТ, МТ ($r = 0,96$ і $r = 0,83$ у хлопчиків; $r = 0,88$ і $r = 0,88$ у дівчат); показниками кистьової динамометрії правої руки і МТ ($r = 0,80$ як у хлопчиків, так і у дівчат), показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою ($r = -0,79$ і $r = 0,73$). Додатково у хлопчиків простежується взаємозв'язок між показниками кистьової динамометрії правої руки і показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» правою рукою ($r = -0,80$).

У хлопчиків виявлено взаємозв'язок між даними ДТ і показниками кистьової динамометрії правої руки ($r = 0,88$), «Метанням тенісного м'яча на дальність» правою та лівою рукою ($r = -0,85$, $r = -0,75$ відповідно). Простежено високий ступінь взаємозв'язку між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою та кистьовою динамометрією лівої руки ($r = -0,85$); показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою та «Човникового бігу 6x8» ($r = -0,73$). При цьому в дівчат помічено взаємозв'язок високого ступеня між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою та показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою ($r = 0,77$); показниками «Човникового бігу 6x8» та «Набиванням тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = -0,76$).

У дівчат восьми років встановлено помірний ступінь кореляційного взаємозв'язку між даними ДТ і показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = 0,71$). Простежено високий ступінь кореляційного взаємозв'язку між показниками кистьової динамометрії лівої руки та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» правої та лівої руки ($r = 0,72$, $r = 0,82$ відповідно).

У віковій групі 9 років у хлопчиків та дівчат визначено наявність кореляційних взаємозв'язків високого ступеня між показниками ДТ та МТ ($r = 0,92$ і $r = 0,90$ відповідно), ДТ й ОГК ($r = -0,96$ і $r = 0,88$), МТ і ОГК ($r = 0,83$ у хлопчиків і $r = 0,88$ у дівчат). Установлено кореляційний взаємозв'язок між показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою та «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою як у хлопчиків ($r = 0,82$), так і у дівчат ($r = 0,78$). Спостерігаємо також взаємозв'язок між показниками кистьової динамометрії правої та лівої рук у хлопчиків ($r = 0,90$) і дівчат ($r = 0,97$).

У хлопчиків додатково спостерігається взаємозв'язок між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою та «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою ($r = -0,80$), «Метання тенісного м'яча на дальність» правою рукою ($r = 0,83$).

У дівчат даної вікової групи простежено високий ступінь взаємозв'язку показників кистьової динамометрії правої та лівої рук і даних ДТ, МТ, ОГК ($r = 0,91$, $r = 0,97$, $r = 0,81$ для правої руки, $r = 0,86$ $r = 0,96$, $r = 0,79$ для лівої руки). Простежено кореляційний взаємозв'язок і між показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» правою рукою та показниками кистьової динамометрії правої та лівої рук ($r = 0,75$ і $r = 0,79$ відповідно).

У віковій групі 10 років у хлопчиків та дівчат визначено наявність кореляційних взаємозв'язків високого ступеня між показниками ДТ та МТ ($r = 0,96$ і $r = 0,77$ відповідно), МТ й кистьової динамометрії правої руки ($r = 0,70$ і $r = 0,75$).

У дівчат спостерігається кореляційний взаємозв'язок високого ступеня ОГК з даними ДТ, МТ ($r = 0,90$ для обох показників).

У хлопчиків в даний віковий період простежується значно більша кількість кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Так, спостерігаємо високий ступінь взаємозв'язків між показниками кистьової динамометрії правої руки і ДТ ($r = 0,79$), кистьової динамометрії лівої руки ($r = 0,87$). Простежено наявність взаємозв'язків між показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою та ОГК ($r = 0,73$), показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою ($r = -0,93$). Високий ступінь кореляційного взаємозв'язку ($r = -0,82$) спостерігається між показниками «Човникового бігу 6x8» і «Набиванням тенісного м'яча вверх» правою рукою.

Отже, у хлопчиків та дівчат у віковому періоді 8-10 років спостерігається кореляційний взаємозв'язок показників ДТ та МТ, що свідчить про відповідність віковій динаміці змін періодів «витягування» та «повноти». Окрім цього, у дівчат у зазначеному віковому періоді спостерігається тенденція до збереження кореляційних взаємозв'язків між показниками ДТ і ОГК, МТ і ОГК. У хлопчиків натомість дані кореляційні взаємозв'язки не спостерігаються у десятирічному віці.

Аналіз структури взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку дає змогу засвідчити збереження кореляції між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою та лівою руками у восьмирічних та дев'ятирічних хлопчиків, а також показниками кистьової динамометрії правої та лівої рук у хлопчиків дев'яти та десяти років. У дівчат у віковому аспекті простежується лише кореляційний взаємозв'язок між показниками МТ та кистьовою динамометрією лівої руки у шестирічному, семирічному та дев'ятирічному віці.

В процесі аналізу стану постави дітей молодшого шкільного віку було з'ясовано певні особливості їхньої фізичної

підготовленості. Так, у дітей із низьким та задовільним рівнем розвитку силових здібностей не домінуючої руки, простежується наявність порушень постави, переважно сколіотичної постави. Окрім цього подібна тенденція спостерігалась за показниками виконання рухових тестів, а саме діти з проявами порушень постави у фронтальній площині мали знижені показники виконання рухових тестів не домінуючою кінцівкою. Загальна кількість досліджуваних які мали сколіотичну поставу складала 26,67 % від загальної кількості учасників дослідження ($n = 20$).

Окрім цього, спостерігається збільшення кількості проявів сколіотичної постави у віковому аспекті, що може засвідчувати прояви функціональної моторної асиметрії у дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Результати кореляційного аналізу показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються тенісом з метою оздоровлення засвідчують значний вплив МТ на інші показники фізичного розвитку, що засвідчує відповідність віковій динаміці змін періодів «витагування» та «повноти». Так, у віковий період 8 років у хлопчиків спостерігається збільшення впливу МТ на інші показники фізичного розвитку, а саме ДТ ($r = 0,78$) і ОГК ($r = 0,73$), що мало своє продовження у віковому періоді дев'ять років.

Натомість у дівчат ця тенденція не підтвердилася та збільшення кореляційних взаємозв'язків МТ з іншими показниками були виявлені у вікові періоди сім та дев'ять років.

Результати кореляційного аналізу показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються тенісом з метою оздоровлення засвідчують значний вплив показників ДТ і МТ на показники кистьової динамометрії правої та лівої рук, а також загальну тенденцію значного впливу антропометричних показників на результати виконання рухових тестів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні структури взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей інших вікових груп, які займаються тенісом з метою оздоровлення.

Література

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения: пер. с англ. Киев : Олимп. лит., 2009. 528 с.
2. Гончарова Н. М. Передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 2. С. 22-27. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1342445>
3. Гончарова Н. М., Бутенко Г. О., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В. Теніс як засіб підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти* : матеріали 1-ї Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 17 трав. 2018 р., Київ / редкол.: Коробейніков Г. В., Кашуба В. О., Гамалій В. В. Київ, 2018. С. 123–126.
4. Єременко (Спичак) Н. П. Ефективність використання фітнес-програми з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. № 3 (111). С. 61–65.
5. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019. № 7 (26). С. 49–55.
6. Павлова Т. В., Діденко Т. В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку в позаурочних заняттях. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 5 (87). С. 74–78.
7. Прокопенко А. О., Гончарова Н. М., Нагорна В. О. Рівень розвитку координаційних здібностей тенісистів 7-10 років. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. 10-ї міжнар. наук. конф., м. Київ, 24-25 трав. 2017 р. Київ, 2017. С. 154-155. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf
8. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2020. № 9 (28). С. 61–67. URL: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-61-67](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67).
9. Трачук С. В., Нападій А. П., Кедріч Г. В. Інновації в позаурочній роботі з фізичного виховання з молодшими школярами (на прикладі міні-тенісу). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2018. № 2(152). С. 161-164.
10. Ханюкова О. В., Мітова О. О., Афанасьєв С. М., Данильченко Д. В. Застосування елементів міні-тенісу в позашкільний час для підвищення розвитку фізичних якостей дівчат 8-9 років. *Спортивні ігри*. 2014. № 10. С. 192-198.
11. Шуба Л., Шуба В. Використання елементів тенісу як засобу підвищення фізичної активності дітей початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4(48). С. 74-81.
12. Kazunori I., Koichi N. et al. Low back pain and lumbar disc degeneration are related to weight category in collegiate wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*. 2006. Vol. 38(5). Supplement: 51.
13. Sanchis-Moysi J., Dorado C., Vicente-Rodriguez G., et al. Inter-arm asymmetry in bone mineral content and bone area in postmenopausal recreational tennis players. *Maturitas*. 2004. № 48(3). P. 289-298.

Reference

1. Bar-Or, O., & Rowland, T. (2009). Children's health and motor activity: from physiological foundations to practical application: translation from English. Olympic literature.
2. Goncharova, N. M. (2018). Preconditions of the concept of health forming technologies in the process of physical education of primary schoolaged children. *Health, sports, rehabilitation*. 2, 22-27. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1342445>
3. Goncharova, N. M., Butenko, G. O., Prokopenko, A. O., Rodionenko, M. V. (2018). Tennis as a means of improving the physical condition of children of primary school age. *Actual problems of physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: biomechanical, psychophysiological and metrological aspects: materials of the 1st All-Ukr. of the electronic scientific and practical conference with international participation*, 123-126.
4. Ieremenko (Spichak), N. (2019). Efficiency of the use of the fitness program of healthy aerobics for girls of younger school age. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. 3(111), 61-65.

5. Ieremenko, N., Kovalova, N., Bobrenko, S. (2019). Characteristics of Physical State and Motor Activity of Children of Younger School Age. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*. 7(26), 49-55.
6. Pavlova, T. V., Didenko, T. V. (2017). Peculiarities of motor activity of children of primary school age in the after school classes. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. 5(87), 74-78.
7. Prokopenko, A. O., Goncharova, N. M., & Nagorna, V. O. (2017). The level of coordination abilities development of 7-10 years old tennis players. *Youth and the Olympic Movement: coll. abstracts of reports of the 10th international sciences. conf.* 154-155. Retrieved from https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf
8. Prokopenko, A., Goncharova, N., Nazarenko, L., Konstantinovska, N. (2020). Experience analysis of motor activity increase of primary school age children in the process of physical and recreational classes. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*. 9(28), 61-67. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-61-67](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67).
9. Trachuk, S. V., Napadii, A. P., & Kedrych, G. V. (2018). Innovations in extracurricular work on physical education with younger schoolchildren (on the example of mini-tennis). *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Pedagogical sciences*, 2(152), 161-164.
10. Khanyukova, O. V., Mitova, O. O., Afanasyev, S. M., & Danylchenko, D. V. (2014). Application of elements of mini-tennis in extracurricular time to increase the development of physical qualities of girls 8-9 years old. *Sports games*, 10, 192-198.
11. Shuba L., & Shuba, V. (2019). The use of elements of tennis as a means of increasing the physical activity of primary school children. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 4(48), 74-81.
12. Kazunori I., Koichi, N. et al. (2006). Low back pain and lumbar disc degeneration are related to weight category in collegiate wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*. 38(5). Supplement: 51.
13. Sanchis-Moysi, J., Dorado, C., Vicente-Rodriguez, G., et al. (2004). Inter-arm asymmetry in bone mineral content and bone area in postmenopausal recreational tennis players. *Maturitas*, 48(3), 289-298.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).27

УДК: 796.01[796.32]

Рачок М.М.,
старша викладачка кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, м. Київ
Калугін І.Г.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, м. Київ
Єльцов Д.С.,
старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Державного торговельно-економічного університету,
Київського національного торговельно-економічного університету, м. Київ

СУЧАСНИЙ ДОСВІД, ЗМІСТ ТА СПЕЦИФІКА МОНІТОРИНГУ НАВАНТАЖЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

Моніторинг тренувального навантаження надає інформацію про фізичні вимоги виду спорту, в якому змагається атлет. Тренерський склад повинен використовувати цю інформацію для прийняття рішень щодо періодизації і планування тренувального процесу за для оптимізації продуктивності та запобігання виникнення травм. У наведеному нижче огляді представлено сучасний стан знань щодо моніторингу зовнішніх і внутрішніх навантажень у баскетболі. Мета дослідження вивчення сучасного досвіду, змісту та специфіки моніторингу тренувального навантаження в баскетболі з точки зору його застосовності щодо кваліфікації гравців, використаної методології, типу даних, що реєструються, та зв'язку з результативністю і травматизмом. Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації. Результати. Визначено основні положення сучасного моніторингу впливу навантаження на баскетболістів високого класу як єдиної системи своєрідного менеджменту адаптаційними процесами їх організму. Висновки. На підставі проведених досліджень виокремлені тенденції формування сучасної системи дослідження навантаження на організм баскетболістів високого класу і методів та технологій їх використання щодо попередження виникнення професійних захворювань і травм.

Ключові слова: моніторинг, навантаження, баскетбол, баскетболісти, травматизм.

Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D. Modern experience, content and specifics of monitoring the workload of high-class basketball players. Training load monitoring provides information about the physical requirements of the sport in which the athlete competes. Coaching staff should use this information to make decisions about the periodization and planning of the training process to optimize performance and prevent injuries. The following review presents the current state of knowledge on monitoring of external and internal loads in basketball. The purpose of the study is to examine the current experience, content and specifics of training load monitoring in basketball in terms of its applicability to player qualifications, the methodology used, the type of data recorded, and the relationship with performance and injury. Materials and methods of the study. To solve the set purpose of the research we used the following methods: analysis and generalization of data of the special scientific and methodical literature; monitoring of information resources of the Internet; method of systematization. Results. The main provisions of modern monitoring of influence of a load on high-