

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

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

*Випуск 2 (174) 24*

Київ  
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова  
2024



УДК 0.51

Н 34

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

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

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

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

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

#### Редакційна рада:

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

#### Редакційна колегія серії:

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

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

**Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.**  
**Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):** зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 2 (174) 24. – 199

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

© Автори статей, 2024

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

© Редакційна колегія серії, 2024

ЗМІСТ 2 (174) 2024

1.	<i>Havrylova Nadiia, Novytskyi Yuri</i> NEGATIVE BAD HABITS OF MODERN YOUTH. THEIR EFFECT ON A YOUNG BODY.....	9
2.	<i>Otkydach Vladyslav, Bohdanov Mykhailo, Bondarovitch Oleg</i> THE INFLUENCE OF MILITARY-SPORTS ALL-AROUND TRAINING ON THE HEALTH OF CADETS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR.....	12
3.	<i>Soha Serhii, Mykhailenko Vadym, Dobrovolskyi Volodymyr</i> STUDY OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LEARNING STRESS IN STUDENTS.....	16
4.	<i>Zenina I.V., Kuzmenko N.V.</i> FORMATION OF PATRIOTISM AMONG FIRST-YEAR STUDENTS IN CLASSES ON THE FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE.....	19
5.	<i>Zubko Valentyna, Cherevichko Oleksandr, Smirnov Kostiantyn, Garnusova Viktoriya</i> DIFFERENT AREAS OF STUDY AND TRAINING OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY. BEGINNER AND SPORTS LEVELS OF SWIMMING TRAINING...	22
6.	<i>Анікеєнко Л.В., Білоконь В.П.</i> КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ДЛЯ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ.....	26
7.	<i>Бабич Т.М.</i> РОЛЬ БІОРИТМІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗУМОВУ І ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	29
8.	<i>Барладин О.Р., Вакуленко Л.О., Храбра С.З., Веремчук О.Д., Нюня Л.О.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСУ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ.....	32
9.	<i>Бачинська Н.В.В., Порохнявий А.В., Рогальський В.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЗНАК МАСКУЛІННОСТІ ТА ФЕМІНІННОСТІ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ).....	37
10.	<i>Білецька В.В., Семеновко В.П., Завальнюк В.Л., Залойло В.В., Костюченко В.І., Яременко О.М., Завадько І.В.</i> СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	41
11.	<i>Буховець Б. О., Кашуба В. О., Долинський Б. Т., Дишель Г. О.</i> МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНО ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ 12 РОКІВ ТА ЇХ ОДНОЛІТКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ.....	45
12.	<i>Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Оксентюк Я.Р., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.П.</i> МЕТОДИЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ – ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	50
13.	<i>Дейнеко І.В., Совгурия Т.М., Величенко А.М.</i> АНАЛІЗ ВЕРБАЛЬНИХ І НЕВЕРБАЛЬНИХ ВІДНОСИН У ФУТБОЛІ....	55
14.	<i>Дейнеко І.В., Костенко М.П., Швець С.В.,</i> ВЕРБАЛЬНА ТА НЕВЕРБАЛЬНА ВІДНОСИНИ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ).....	58
15.	<i>Дем'янчук Т. О., Сотник Ж. Г., Романова В. І.</i> РОЛЬ КИЛОТНО-ЛУЖНОГО БАЛАНСУ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ.....	64
16.	<i>Єретик А.А., Крупеня С.В., Живолович С.А., Гасвий В.Ю., Гаєва Н.І.</i> ШВИДКІСНІ ЯКОСТІ ТА ЇХ ПРОЯВИ У ФУТБОЛІ.....	68
17.	<i>Іванченко М.І.</i> ПЕРЕВАГИ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРИКОРДОННИКІВ.....	73
18.	<i>Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В.О., Садовський О.О.</i> ПОБУДОВА ПРОГРАМИ «WELLNESS» ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	76
19.	<i>Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І.</i> ЗМІСТ І СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	81
20.	<i>Крук М.З., Однороченко І.В., Курилло Т.В., Цуд І.В., Острогляд А.Є., Іщенко С.М.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ.....	86
21.	<i>Лебедєв С.І., Коваль С.С., Насонкіна О.Ю., Абдула А.Б., Єфременко А.М.</i> ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ВПРОВАДЖЕННЯ КРОСФІТУ-ТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ФАХІВЦІВ ВІЙСЬКОВОГО ПРОФІЛЮ.....	92
22.	<i>Мазяр В.С., Грибан Г.П.</i> КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ.....	95
23.	<i>Маняк С.В., Откидач В. С., Корчагін М.В., Гарбузов О. А.</i> ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СЛУЖБИ БЕЗЕКИ УКРАЇНИ.....	98
24.	<i>Мельніков А. В., Шинкарук В. О., Демков Я. В.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ.....	103
25.	<i>Мисишин П.О., Гуцул Н.З.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ПРОФЕСІЙНОМУ БОКСІ.....	106
26.	<i>Омельченко О., Микитчик О., Міфтахутдінова Д., Солodka О., Кондратенко В., Кусовська О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ УДАРНИХ МІКРОЦИКЛІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ АТЛЕТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕРГОМЕТРУ «СОНСЕРТ-2».....	111
27.	<i>Омельчук О.В., Білик В.Г., Книш С.І.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я НА ЗАСАДАХ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ.....	118
28.	<i>Панчук А. П., Панчук І. В., Бутенко Т. В., Семенович С. В., Шелюк В. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	123

29.	<i>Первачук О.І., Первачук Р.В.</i> ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – ОСНОВА ГОТОВНОСТІ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	127
30.	<i>Петрачков О.В., Бєліков І.О.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ФЕДЕРАЛЬНИХ СИЛ ОБОРОНИ НІМЕЧЧИНИ.....	133
31.	<i>Підпригора М. В., Пронтенко В. В., Малець Р. В., Раєць Л. Г., Трофимчук В. А., Андріяш В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	139
32.	<i>Подрігало Л.В., Пятисоцька С.С., Жерновнікова Я.В., Полторацька Г.С.</i> ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА УМОВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ГРАВЦІВ У ВІДЕОІГРИ.....	145
33.	<i>Попов С.Ю.</i> ТЕНДЕНЦІЇ УЧАСТІ, ДИНАМІКА РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ ФІНІШНОГО ЧАСУ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В УЛЬТРАМАРАФОНІ НА ДИСТАНЦІЇ 100 КМ.....	150
34.	<i>Пришва О. Б., Бутенко А. Є., Нестеров О. С., Гром Т. В., Грицай В. В., Павлов Р. В.</i> ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІЗ ВІЙСЬКОВОСОЛУЖБОВЦЯМИ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	156
35.	<i>Рогаль І.В., Столярик В.А., Чхань А.А., Шкондя В.В.</i> МОНІТОРИНГ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО РІЗНОМАНІТНИХ ВИДІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	163
36.	<i>Романов А. Д., Романова В. І.</i> ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ФАХОВО-ОРІЄНТОВАНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ.....	166
37.	<i>Синіговець В. І., Синіговець Л. І.</i> МОДЕЛЮВАННЯ ОЦІНОЧНИХ КРИТЕРІЇВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТИВНИХ РАДІОПЕЛЕНГІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	170
38.	<i>Стадник С.О., Окунь Д.О.</i> СПОРТИВНИЙ БРЕНДИНГ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО АНАЛІЗУ НА ПІДСТАВІ ВИВЧЕННЯ ПУБЛІКАЦІЙ У МІЖНАРОДНІЙ НАУКОМЕТРИЧНІЙ БАЗІ WEB OF SCIENCE CORE COLLECTION.....	175
39.	<i>Шинкарук Віктор, Собко Олександр</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗУ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ АСПЕКТІВ СТРИБКІВ З ТРАМПЛІНА В МЕЖАХ ЛИЖНОГО СПОРТУ.....	184
40.	<i>Штефюк І.К., Альошина А.І., Бєлікова Н.О., Тітова Г.В., Киселиця О.М., Крецький О.І.</i> ПРОБЛЕМА ПОШУКУ ЕФЕКТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В MIXED MARTIAL ARTS НА ЕТАПІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	192

CONTENTS 2 (174) 2024

1.	<i>Havrylova Nadiia, Novytskyi Yurii</i> NEGATIVE BAD HABITS OF MODERN YOUTH. THEIR EFFECT ON A YOUNG BODY.....	9
2.	<i>Otkydach Vladyslav, Bohdanov Mykhailo, Bondarovitch Oleg</i> THE INFLUENCE OF MILITARY-SPORTS ALL-AROUND TRAINING ON THE HEALTH OF CADETS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR.....	12
3.	<i>Soha Serhii, Mykhailenko Vadym, Dobrovolskyi Volodymyr</i> STUDY OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LEARNING STRESS IN STUDENTS.....	16
4.	<i>Zenina I.V., Kuzmenko N.V.</i> FORMATION OF PATRIOTISM AMONG FIRST-YEAR STUDENTS IN CLASSES ON THE FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE.....	19
5.	<i>Zubko Valentyna, Cherevichko Oleksandr, Smirnov Kostiantyn, Garnusova Viktoriya</i> DIFFERENT AREAS OF STUDY AND TRAINING OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY. BEGINNER AND SPORTS LEVELS OF SWIMMING TRAINING.....	22
6.	<i>Anikeienko Larysa, Bilokon Viktor.</i> COPING STRATEGIES FOR FIGHTING STRESS IN STUDENTS DURING STUDI.....	26
7.	<i>Babich T.M.</i> THE ROLE OF BIORHYTHMS IN ENSURING HUMAN LIFE ACTIVITIES AND THEIR EFFECTS ON THE MENTAL AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS.....	29
8.	<i>Barlady O.R., Vakulenko L.O., Khrabra S.Z., Veremchuk O.D., Nyunya L.O.</i> THE USE OF POSTURAL BALANCE RESTORATION TOOLS IN THE COMPLEX TREATMENT OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY.....	32
9.	<i>Bachynska N.V.V., Porohnyaviy A.V., Rohalsky V.I.</i> PECULIARITIES OF THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL SIGNS OF MASCULINITY AND FEMININITY IN ATHLETES (ON THE EXAMPLE OF SPORTS ACROBATICS).....	37
10.	<i>Biletska Viktoriia, Semenenko Vyacheslav, Zavalniuk Viktoriia, Zaloylo Volodymyr, Kostyuchenko Vasyl, Yaremenko Oleg, Zavadko Ihor.</i> STUDENT SPORTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION.....	41
11.	<i>Bukhovets B.O., Kashuba V.O., Dolynskyi B.T., Dyshel G.O.</i> MORPHOLOGICAL FEATURES OF PRACTICALLY HEALTHY 12-YEAR-OLD CHILDREN AND THEIR PEERS WITH VISION DEPRIVATION.....	45
12.	<i>Griban Gryhoriy, Mychka Ivan, Harlinska Alla, Oksentiuk Yaroslava, Tkachenko Pavlo, Skoryy Ostap, Pylypchuk Pavlo.</i> METHODOLOGICAL COMPETENCE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER.....	50
13.	<i>Deineko I., Sovgyria T., Velichenko A.</i> ANALYSIS OF VERBAL AND NON-VERBAL RELATIONS IN FOOTBALL.....	55
14.	<i>Deineko I., Kostenko M., Shvets S.</i> VERBAL AND NON-VERBAL COMMUNICATION IN SPORTS GAMES (ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL).....	58
15.	<i>Demyanchuk T. O., Sotnyk Z. G., Romanova V. I.</i> THE ROLE OF ACID-BASE BALANCE IN THE TRAINING OF ATHLETES.....	64
16.	<i>Heretic Anatoliy, Krupenya Svitlana, Zhivolovich Svitlana, Vadym Gaevy, Nadiya Gaeva,</i> SPEED QUALITIES AND THEIR MANIFESTATIONS IN FOOTBALL.....	68
17.	<i>Ivanchenko M.I.</i> ADVANTAGES OF TEAM SPORTS DURING THE PHYSICAL TRAINING OF FUTURE BORDER GUARDS.....	73
18.	<i>Kovalova Nataliya, Ieremenko Nataliia, Kovalev Volodymyr, Sadovskii Oleksii</i> BUILDING PROGRAM "WELLNESS" FOR THE CORRECTION OF THE FIGURE OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE.....	76
19.	<i>Kravchuk Y. I., Sotnyk Z. G., Romanova V. I.</i> CONTENT AND STRUCTURE OF THE EDUCATIONAL DISCIPLINE "GYMNASTICS WITH TEACHING METHODS" FOR THE PREPARATION OF APPLICANTS 017 "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS".....	81
20.	<i>Kruk Mykola, Odnovorchenko Ihor, Kuryllo Tetyana, Tsud Inna, Ostroglyad Andriy, Ishchenko Sergiy.</i> CHARACTERISTICS OF MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF ATHLETES-SWIMMERS.....	86
21.	<i>Lebediev S., Koval S., Nasonkina O., Abdula A., Yefremenko A.</i> BENEFITS AND RISK OF USING CROSSFIT TRAINING TO THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SPECIALISTS.....	92
22.	<i>Maziar Volodymyr, Griban Gryhoriy.</i> CLASSIFICATION OF ATHLETES WITH DISORDERS OF MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT.....	95
23.	<i>Maniak S., Otkydach V., Korchagin M., Garbuzov O.</i> PROSPECTS FOR IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF THE CADETS OF THE SECURITY SERVICE OF UKRAINE.....	98
24.	<i>Melnikov A. V., Shinkaruk V. O., Demkov Y. V.</i> PERSPECTIVES OF USING FUNCTIONAL TRAINING IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS.....	103
25.	<i>Mysyshyn Petro, Hutsul Natalia.</i> PHYSICAL TRAINING IN PROFESSIONAL BOXING.....	106
26.	<i>Omelchenko O., Mykytchik O., Miftakhutdinova D., Solodka O., Kondratenko V., Kusovska O.</i> PECULIARITIES OF SHOCK MICROCYCLES IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES USING THE CONCEPT-2 ERGOMETER.....	111
27.	<i>Omelchuk Olena, Bilyk Valentyna, Knish Svitlana</i> FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF FUTURE PHYSICAL RECREATION SPECIALISTS AND TEACHERS OF HEALTH BASICS ON THE BASIS OF INTERDISCIPLINARY INTEGRATION.....	118
28.	<i>Panchuk A. P., Panchuk I. V., Butenko T. V., Semenovych S. V., Shelyuk V. O.</i> PECULIARITIES OF MOTIVATION IN SPORTS TRAINING.....	123
29.	<i>Pervachuk O., Pervachuk R.</i> THE PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF SERVICEMEN IS THE BASIS OF READINESS FOR MILITARY AND PROFESSIONAL ACTIVITIES.....	127

30.	<i>Petrachkov Oleksandr, Bielikov Illia.</i> CONCEPTUAL APPROACHES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF OFFICERS OF THE FEDERAL DEFENCE FORCES OF GERMANY.....	133
31.	<i>Pidoprygora M. V., Prontenko V. V., Malets R. V., Raiets L.G., Trofymchuk V. A., Andriiash V. V.</i> FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL EDUCATION AND MILITARY-PROFESSIONAL ACTIVITIES OF FEMALE CADETS IN HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS UNDER THE CONDITIONS OF THE STATE OF MARTIAL.....	139
32.	<i>Podrigalo L., Piatysotska S., Zhernovnikova Y., Poltoratska H.</i> HYGIENIC ASSESSMENT OF GAMING CONDITIONS IN THE CONTEXT OF STUDYING HEALTH RISK FACTORS FOR VIDEO GAME PLAYERS.....	145
33.	<i>Popov Serhii.</i> PARTICIPATION TRENDS, DYNAMICS OF RESULTS AND FORECASTING OF FINISHING TIMES OF ATHLETES SPECIALIZING IN 100 KM ULTRA-MARATHON.....	150
34.	<i>Pryshva Oles, Butenko Anton, Nesterov Oleksii, Grom Tetiana, Hrytsai Vasyl, Pavlov Roman.</i> FORMATION OF PRACTICAL READINESS OF FUTURE OFFICERS TO ORGANIZE FORMS OF PHYSICAL TRAINING WITH SERVICEMEN OF DIFFERENT AGE GROUPS.....	156
35.	<i>Rohal Iryna, Stolyaryk Vladyslav, Chkhan Alina, Shkondya Viktoria.</i> MONITORING THE LEVEL OF MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS FOR VARIOUS TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW IN UKRAINE.....	163
36.	<i>Romanov A. D., Romanova V. I.</i> FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCES IN FUTURE SPECIALISTS IN SPORTS MANAGEMENT IN A PROFESSIONALLY ORIENTED EDUCATIONAL SPACE.....	166
37.	<i>Synigovets Vasyl. Synigovets Larisa. I.</i> MODELING OF ASSESSMENT CRITERIA OF PHYSICAL FITNESS OF SPORTS RADIO DIRECTION FINDERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING.....	170
38.	<i>Stadnyk Svitlana, Okun Daria.</i> SPORTS BRANDING AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC ANALYSIS BASED ON THE STUDY OF PUBLICATIONS IN THE INTERNATIONAL SCIENTOMETRIC DATABASE WEB OF SCIENCE CORE COLLECTION.....	175
39.	<i>Shinkaruk Viktor, Sobko Oleksandr</i> THEORETICAL ANALYSIS OF THE PHYSIOLOGICAL AND TECHNICAL ASPECTS OF JUMPING FROM A TRAMPO IN SKI SPORTS.....	184
40.	<i>Stefyuk I., Aloshyna A., Bielikova N., Titova A., Kyselitsa O., Kretsky O.</i> THE PROBLEM OF FINDING EFFECTIVE MECHANISMS FOR IMPROVING THE TRAINING PROCESS IN MIXED MARTIAL ARTS AT THE STAGE OF PRE-DEVELOPMENT PREPARATION.....	192

**Перспективи подальших досліджень.** Аналіз впливу командних ігор на фізичний та психологічний стан є актуальним та перспективним напрямком наукових досліджень. Зокрема доцільним бачиться вивчення оптимальних програм фізичної підготовки для підвищення ефективності занять та зменшення ризику травм. Також перспективи розвідок у даному напрямку можуть стосуватися питання вивчення динаміки розвитку особистісних якостей в залежності від обраного виду командного спорту.

#### Література

- 1.Алексеичук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173-175.
- 2.Білецька А. А. Психологічні особливості мотиваційної спрямованості спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. *The scientific heritage*. 2020. №54. С. 59-63
- 3.Горшанкова Т. О., Гелета Д. Д. Вплив індивідуально-ігрових видів спорту на здоров'я, фізичний розвиток і психічну стійкість студентів. *Scientific collection «Interconf»*. 2021. № 53. С. 736–740.
- 4.Жуков С.М., Кузьміна М.І. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка*. 2016. №112(1) С.137–139

#### References

1. Alekseichuk I. (2002) *Motyvy zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom u vyshchii shkoli. [Motives for physical education and sports in higher education.]* Physical education, sport and health culture in modern society: collection of scientific works. Lutsk. Vol.1 Pp. 173-175 [in Ukrainian]
2. Biletska A. (2020) *Psykhologichni osoblyvosti motyvatsiinoi spriamovanosti sportsmeniv komandnykh ta individualnykh vydiv sportu.[ Psychological features of motivational orientation of team and individual sports athletes.]* The scientific heritage. (54). Pp. 59-63 [in Ukrainian]
3. Horshankova T. O., Heleta D. D. (2021) *Vplyv individualno-ihrovykh vydiv sportu na zdorovia, fizychnyi rozvytok i psykhychnu stiikest studentiv.[ The influence of individual game sports on the health, physical development and mental stability of students].* Scientific collection «Interconf» (53). Pp. 736–740. [in Ukrainian]
4. Zhukov S.M. Kuzminova M.I. (2016) *Vydy populiarnykh sportyvnykh ihor u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. [Types of popular sports games in higher education institutions.]* Bulletin of Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University, 112 (1) Pp.137–139 [in Ukrainian]

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).18)  
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, м. Київ  
**Єременко Н. П.**  
кандидат наук фізичного виховання,  
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ  
**Ковальов В. О.**  
викладач кафедри спортивних ігор  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ  
**Садовський О. О.**  
кандидат наук фізичного виховання,  
викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

#### ПОБУДОВА ПРОГРАМИ «WELLNESS» ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті розглядається важливість підходу до здоров'я та схуднення через призму концепції Wellness у жінок. "Wellness" являє собою глобальний підхід до піклування про здоров'я, охоплюючи фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Автор підкреслює важливість інтеграції "Wellness" у повсякденне життя, щоб досягти стійкого та всебічного підходу до підтримки здоров'я та досягнення цілей схуднення.

Стаття обговорює ключові компоненти Wellness для жінок, включаючи фізичну активність, харчування, управління стресом та психологічний добробут. Подано практичні поради та рекомендації, спрямовані на створення здорового способу життя, адаптованого до індивідуальних потреб жінок. Разом з тим, наголошується на важливості самоповаги та позитивного ставлення до свого тіла. "Wellness" закликає до розуміння унікальних потреб кожної жінки та створення гармонійного балансу між фізичним та емоційним благополуччям. Стаття надає практичні поради щодо інтеграції простих вправ та здорових навичок у зайняте повсякденне життя жінок.

Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, класифікація, систематизація й узагальнення наукової та методичної літератури, соціологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в НУФВСУ, на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації, а також на базі фітнес студії "GLOW FLY&DANCE" у м. Києві. У дослідженнях приймали участь жінки першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес студії "GLOW FLY&DANCE". Загальна кількість жінок – 40 осіб.

Розглядаючи ефективність комплексу wellness програм в корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку, було підбрано комплекс високо інтервальних тренувань, косметологічних процедур, SPA-процедур, а також загальні рекомендації по харчуванню.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої програми.

**Ключові слова.** Жінки, wellness, рухова активність, корекція фігури, перший зрілий вік.

**Kovalova Nataliya, Ieremenko Nataliia, Kovalev Volodymyr, Sadovskii Oleleksii Building program "wellness" for the correction of the figure of women of the first mature age.** This article examines the importance of an approach to health and weight loss through the prism of the concept of Wellness in women. "Wellness" is a global approach to health care, covering physical, emotional and social well-being. The author emphasizes the importance of integrating "Wellness" into everyday life in order to achieve a sustainable and comprehensive approach to maintaining health and achieving weight loss goals.

The article discusses the key components of wellness for women, including physical activity, nutrition, stress management, and psychological well-being. Practical tips and recommendations aimed at creating a healthy lifestyle adapted to the individual needs of women are provided.

The article also emphasizes the importance of self-respect and a positive attitude towards one's body. "Wellness" calls for understanding the unique needs of each woman and creating a harmonious balance between physical and emotional well-being. The article provides practical advice on how to integrate simple exercise and healthy skills into women's busy daily lives.

The following methods were used to achieve the goal: theoretical analysis and data processing, descriptive method, classification, systematization and generalization of scientific and methodical literature, sociological research methods and methods of mathematical statistics.

The research was carried out at NUFVSU, at the Department of Health, Fitness and Recreation, as well as at the fitness studio "GLOW FLY&DANCE" in Kyiv. Women in the first period of adulthood who work in the fitness studio "GLOW FLY&DANCE" took part in the research. The total number of women is 40.

Considering the effectiveness of a complex of wellness programs in correcting the figure of women in the first period of adulthood, a complex of high-interval training, cosmetology procedures, SPA procedures, as well as general nutritional recommendations was selected.

Prospects for further research. Further research will be aimed at evaluating the effectiveness of the proposed program.

**Keywords.** Women, wellness, physical activity, figure correction, first adulthood.

**Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.** Аналіз спеціальної наукової та науково методичної літератури показав, що перший зрілий вік є найбільш активним періодом життя для жінки, як у трудовій діяльності, так і в сім'ї, підтримка здоров'я в якому є запорукою високої працездатності на подальші роки, гарної постаті, збереження репродуктивної функції, затримки і уповільнення процесів старіння.

Сучасні жінки прагнуть до кращого - здоров'я, ідеальне тіло, відмінне самопочуття. Але для цього необхідно працювати над собою, слідкувати за здоров'ям та постійно розвиватися. Американський лікар в 1961 році висунув теорію про здоров'я як спосіб життя. За словами Хальберта Дана, людина повинна відчувати себе гармонійно для досягнення бажаного результату. Краса не повинно бути самоціллю, краса - стиль життя. Так з'явилося поняття Wellness.

Wellness - це філософія благополуччя людини в усіх сферах її життя. Ті жінки, котрі живуть згідно з філософією wellness - щасливі, сповнені енергії, оптимістичні і бадьорі незалежно від віку. Вони приділяють увагу зовнішньому вигляду свого тіла, дотримується принципів здорового харчування, помірно використовують фізичні навантаження.

Головне завдання wellness - запобігання і профілактика хвороби, а також ознак старіння, як зовнішніх, так і внутрішніх.

Wellness-програма на сучасному етапі розвитку суспільства є одним із важливіших факторів збереження здоров'я жінок, що особливо важливо для жінок першого зрілого віку, тому що саме цей період є одним з найсприятливіших для дії в духовній, соціальній і фізичній сферах. Саме тому побудова комплексу wellness програми з корекції фігури для жінок першого періоду зрілого віку є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз низки досліджень [8, 9, 10] показав, що в Україні, як і в багатьох інших країнах, існує зростаючий інтерес до питань турботи про здоров'я, активність та харчування. В останні роки спостерігається збільшення популярності трендів, пов'язаних із фітнесом, йогою, здоровим харчуванням та загальним wellness.

В даний час wellness охоплює широкий спектр аспектів, включаючи фізичну активність, здорове харчування, душевне рівновагу, соціальні відносини та навколишнє середовище. Це не просто індустрія, а й філософія життя багатьох людей.

Американці додають до даного визначення ще й добробут, тобто достаток, благополуччя, процвітання, в результаті чого слово "wellness" набуває збірне поняття "здоров'я – процвітання".



Фізичні принципи wellness включають в себе загальне фізичне здоров'я, фізичну форму і зовнішній вигляд. Починаючи з фізичного здоров'я, варто розуміти, що всі хвороби не зникнуть водночас [5,6,11].

Оздоровчий підхід полягає в прийнятті профілактичних заходів для оптимізації роботи імунної системи, мінімізації впливу токсинів, виявлення алергії, вживання в основному натуральних і органічних продуктів, пиття великої кількості чистої води, підтримки здорового відсотка жиру в організмі і м'язової маси, а також розвитку і підтримки сили і гнучкості [4].

Духовні принципи wellness включають в себе усвідомлення мети життя, розвиток вроджених обдарувань і позитивне використання талантів, а також зіткнення з духовністю. Робота над собою і використання талантів можуть нести духовні і позитивні зміни в порівнянні з простим виживанням або доставленням задоволення іншим [1,8,11,13].

Соціальні принципи wellness включають в себе ретельне створення та підтримку здорових, позитивних відносин, внесок і участь в суспільстві, а також вплив на оточення та навколишнє середовище в цілому [2,3,10,13].

Участь у громаді та вплив на оточення та навколишнє середовище може бути або не бути головним фактором благополуччя за власним визначенням того, що для кожного з нас важливо. З урахуванням сказаного, оздоровчий підхід буде полягати в тому, щоб вносити свій внесок, де можна щось покращувати, захищати навколишнє середовище в міру можливостей [7, 9].

Wellness-філософія це абсолютно нова концепція світогляду і світорозуміння, за якою стоїть велике майбутнє. Розуміння wellness дещо відрізняється на різних континентах. Для пострадянського простору філософія wellness визначається, як гармонійний стан душі і тіла, а wellness-індустрія спрямована як на зовнішню красу, психологічну релаксацію, мінімалізацію стресу і т.д. [12,13].

Визначається це індивідуальністю жінок в стані здоров'я, життєвими обставинами і навіть рівнем життя. Життя веде кожного тим своїм шляхом. В результаті wellness стає резонансом коливання і стану буття. Тому часто людина, що займається собою і працює за певною тренувальною програмою, отримує свій суб'єктивний особистий досвід, який виходить за рамки даної тренувальної програми. Проте wellness спрямований на те, щоб прибрати негативний минулий досвід і обмеження, замість яких знову знаходить радість і щастя.

Цікавими тенденціями розвитку wellness є вплив через органи чуття людини. Наприклад: природа. Звук дощу, шелест листя, блиск запаленої свічки, запахи і музика – це все дарує спокій. Крім того, дослідження показують, що величезну роль для психіки відіграють дотики. Тому важливим компонентом wellness-процедур є музика, смак, запахи, квіти, дотики [12].

**Мета дослідження:** розробити та обґрунтувати wellness - програму для жінок першого зрілого віку, метою якої є підвищення інтересу жінок до занять руховою активністю, підвищення рівня рухової активності та поліпшення стану здоров'я.

**Організація та методи дослідження.** Для здійснення поставленої мети використали наступні методи: теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, класифікація, систематизацію й узагальнення наукової та методичної літератури, соціологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в НУФВСУ, на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації, а також на базі фітнес студії "GLOW FLY&DANCE" у м. Києві. У дослідженнях приймали участь жінки першого періоду зрілого віку, які займаються у фітнес студії "GLOW FLY&DANCE". Загальна кількість жінок – 40 осіб.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Опитування 40 жінок першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом, дозволили нам сприяти створенню програми wellness, яка включає в себе: фізичне навантаження, харчування, косметологічні процедури та spa. 83,2% (n=33) жінок відповіли "Так", на запитання: "Чи є для Вас цікавою можливість, отримати персональну wellness-програму для корекції фігури?", 16,6% (n=7) відповіли "Ні". Даний результат вказує на необхідність створення комплексу програми wellness в корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку.

Ціль даної програми: зниження маси тіла та формування рель'єфу м'язів, через оздоровчі і відновлюючі процедури.

Мета та основне завдання даної програми є покращення фізичної та психологічної форми жінок, залучення їх до норм здорового способу життя, підвищення рівня рухової активності, корекції фігури, мотивації дотримання даного комплексу wellness.

Запропонована програма wellness, побудована на принципі оздоровчої корекції фігури. Тривалість програми – 2 місяці.

Вагомою частиною запропонованої програми є сукупність фізичних вправ з резинками та гантелями, комплекс косметологічних та spa-процедур, а також рекомендації до правильного харчування.

Фітнес – це напрямок спортивної і оздоровчої фізкультури, який націлений на покращення загального стану організму жінок, їх тренуваність, шляхом виконання простих та комплексних вправ, що допомагають в корекції фігури і ваги тіла, та допомагає закріпити отримані результати.

Серед різних видів фітнесу, в даній програмі представлені високо інтервальні тренування. Перевага таких тренувань:

- Збільшення аеробної і анаеробної витривалості
- Тривалість заняття – 20 хв
- Активний процес жиру спалювання протягом 24 годин
- Прискорення метаболізму
- Формування м'язового корсету
- Покращення якості тіла

До протипоказань високо інтервальних тренувань можна віднести:

- Захворювання серцево-судинної системи
- Наявність травм
- Надмірна надлишкова вага

Структура занять: 3 рази/ тиждень, кількість повторів одного заняття – 4 круги, обов'язковий відновлювальний період – 48-72 години. З наведеного комплексу на 1 тренування вибираємо 4 вправи. Тривалість занять – 2 місяці (табл.1).

Таблиця 1

**Комплекс високо інтервальних вправ для корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку**

Засоби	Номер заняття		
	Понеділок (4 кола)	Середа (4 кола)	П'ятниця (4 кола)
Випади вперед з гантелями 2кг/ випади назад с гантелями/ випад в сторону/випад в сторону + ногою вперед	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Присідання/присідання з резинкою з відведенням ноги назад/присідання зі стрибком	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Віджимання з колін/віджимання+кораблик/ зворотні віджимання	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Відведення ноги назад с резинкою/відведення в сторону/махи на колінах назад/махи на колінах в сторону	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Присідання з стрибком/бьорпи/джампінг джек	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Скручування/прес (ноги за голову) /перехрестне скручування	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Піднімання рук з гантелями 2 кг догори/ розведення рук в сторону	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)
Сідничний міст/сідничнийміст з резинкою з розведенням ніг/	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочино к)	40с x 20с (відпочинок)

Існують апаратні процедури для корекції фігури, які допоможуть схуднути і оздоровлять шкіру. Для комплексу wellness були обрані дві найефективніші процедури: пресо терапія та вакуумно-роликовий масаж.

Пресотерапія - це терапевтична методика, яка існує вже багато років. Вона ефективна не тільки для лікування дефектів шкіри, а й надзвичайно важлива в лікуванні і підтримці певних станів, що впливають на венозну і лімфатичну системи.

Комбінуючи пресотерапію та вакуумно-роликовий масаж, була створена косметологічна програма для корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку (табл.2).

Таблиця 2

**Комплекс косметологічної програми в корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку.**

Засоби	1 тиждень		2 тиждень		3 тиждень		4 тиждень		5 тиждень		6 тиждень		7 тиждень		8 тиждень	
	+		+		+		+		+		+		+		+	
Пресоте ра.пія	+		+		+		+		+		+		+		+	
Вакуумн о- роликов ий масаж		+		+		+		+		+		+		+		+

Сучасні SPA-процедури з використанням традицій та інноваційних технологій дозволяють знизити вагу і поліпшити загальне фізичне і психологічне самопочуття жінки. У репертуарі SPA-засобів для корекції фігури є такі, які дозволяють поступово зменшити непотрібні кілограми та покращити загальний вигляд.

Для комплексу wellness було обрано 2 spa-засоби:

- Турецький хамам з масажем
- Грязьові обгортання та обгортання водоростями

#### **Висновки.**

На сьогоднішній день, в Україні поступово починається усвідомлювання важливості та цінності особистого здоров'я.

В період від 20 до 30 років, відбувається стабілізація функціональних можливостей організму, а після 30-35 років поступово проявляються процеси їх згасання (інволюція). Так, для першого періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної підготовленості та функціональної тренуваності, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, вже починаючи з 30-ти років, відбувається зниження функціональної тренуваності по ряду показників.

Розглядаючи ефективність комплексу wellness програм в корекції фігури жінок першого періоду зрілого віку, було підібрано комплекс висико інтервальних тренувань, косметологічних процедур, SPA-процедур, а також загальні рекомендації по харчуванню.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої програми.

#### **Література**

1. Дудіцька С. П. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних комплексів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2019. 21 с.
2. 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. Фізичне виховання і спорт. 2019. Вип. 36. С. 52-56.
3. Єременко, Н. П., Ковальова, Н. В., Ковальов, В. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020, 2(122), 55-61.
4. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. прць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>
5. Імас Є. и др. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю // Імас Євгеній, Олена Андрєєва, Ірина Кенсичька, Інна Хрипко. 2019. С. 64-73. <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4494>
6. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ужвенко В. А. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. 2022. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 7 (152) 2022 С. 66-69
7. Ковальова, Н. В. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень / Н. В. Ковальова, Н. П. Єременко, В. А. Ужвенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152) 22. С. 66-70.
8. 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. С. 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>
9. Рудь В. В. Аналіз та корекція раціонів харчування жінок зрілого віку, які займаються фітнесом з метою зниження маси тіла: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 091 «Біологія», освітньою програмою «Спортивна дієтологія» / Валерій Володимирович Рудь. Київ; НУФВСУ, 2021. 64 с.
10. Ткачук В. и др. Зміцнення здоров'я жінок зрілого віку засобами wellness-технологій // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. (32). С. 129-134.
11. Федорова І. В. Ефективність застосування варіативності планування навантаження для розвитку рельєфності мускулатури дівчат в номінації велнес : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник О. І. Верітов. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 63 с.
12. Формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять спортивними іграми / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Н. Константиновська, Л. Назаренко // Матер. Всеукр. науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: зб. наук. праць [Інтернет], 12 лютого 2021 р. - Переяслав: Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2021. С. 127-130.
13. Wallace J. E., Lemaire J. B., Ghali W. A. Physician wellness: a missing quality indicator // The lancet. 2009. Т. 374. (9702). С. 1714-1721.

#### **References**

1. Duditska, S. P. (2019) Organization of recreational and health activities of elderly women in the conditions of sanatorium-resort complexes: *Autoref. thesis ... candidate sciences in physics education and sports*: 24.00.02. K., 24p.

2. Kovalova, N. et al. (2019) Effectiveness of recreational and health classes with elements of sports games for women of the first period of adulthood / N. Kovalova, N. Yeremenko, V. Kovalov, L. Nazarenko, N. Konstantinovska // Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. *Physical education and sports*. Issue 36. P. 52-56.
3. Eremenko, N.P., Kovaleva, N.V., Kovalev, V. (2020) Approaches of a fitness trainer to the formation of client motivation. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 2(122), 55-61.
4. Eremenko, N. (2019) Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Eremenko, N. Kovalova, S. Bobrenko // *Physical culture, sport and health of the nation: collection. of science prc.* - Issue 7(26). - Vinnytsia: "Planer" LLC, P. 57-63.
5. Imas, E. et al. (2019) Formation of the motivation of adults to engage in health and recreational physical activity // Imas Yevhenii, Olena Andreeva, Iryna Kensytska, Inna Khrypko. P. 64-73.
6. Kovalova, N.V., Ieremenko, N.P., Uzhvenko, V.A. (2022) Modern problems of the formation of women's motivation to engage in health-recreational physical activity in the conditions of quarantine restrictions. *Scientific journal of the M. P. Dragomanov State University Issue 7 (152) 2022* P. 66-69
7. Kovalyova, N. V. (2022) Modern problems of the formation of women's motivation to engage in health and recreational physical activity in conditions of quarantine restrictions / N. V. Kovalyova, N. P. Eremenko, V. A. Uzhvenko // *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova: collection of scientific papers*. Kyiv: Publishing House of M. P. Dragomanov NPU, Issue 7 (152) 22. P. 66-70.
8. Kovalova, N. (2019) Effectiveness of recreational and health classes with elements of sports games for women of the first period of adulthood / N. Kovalova, N. Ieremenko, V. Kovalev, L. Nazarenko, N. Konstantinovska // *Youth scientific bulletin of the East European National University named after Lesya Ukrainka*. Vol. 36. Physical education and sports. Lutsk, 20P. 52-58.
9. Rud, V.V. (2021) Analysis and correction of the diets of mature women who are engaged in fitness for the purpose of reducing body weight: qualifying work for obtaining a master's degree: spec. 091 "Biology", educational program "Sports dietetics" / Valery Volodymyrovych Rud. Kyiv; NUFVSU, 64 p.
10. Tkachuk V. et al. (2019) Strengthening the health of women of mature age by means of wellness technologies // *Herald of the Carpathian University. Series: Physical culture*. (32). P. 129-134.
11. Fedorova I.V. (2022) The effectiveness of the application of variability in load planning for the development of the relief of the muscles of girls in the nomination of wellness: qualifying work of the master's specialty 017 "Physical culture and sports" / Sci. manager O. I. Veritov. Zaporizhzhia: ZNU, 63 p.
12. Kovalova, N. et al. (2021) Formation of motivation of women of the first period of mature age to engage in sports games / N. Kovalova, N. Yeremenko, V. Kovalov, N. Konstantinovska, L. Nazarenko // Mater. All-Ukrainian of the scientific and practical internet conference "Native science at the turn of the epochs: problems and prospects for development": coll. of science Proceedings [Internet], February 12, 2021 - Pereyaslav: *Grigory Skovoroda University in Pereyaslav*, P. 127-130.
13. Wallace, J.E., Lemaire, J.B., Ghali, W.A. (2019) Physician wellness: a missing quality indicator // *The lancet*. Vol. 374. (9702). P. 1714-1721.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).19)  
УДК 796.41:796.015.132-057.875

**Кравчук Я. І.**  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
**Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені**  
**академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне**  
**Сотник Ж. Г.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
**Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені**  
**академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне**  
**Романова В. І.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
**Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені**  
**академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне**

### ЗМІСТ І СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

У статті розглядаються особливості викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня. Актуальність полягає в тому, що гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки, є основою початкової підготовки спортсменів, засобом корекційного впливу. Подано аналіз літературних джерел з означеної проблеми, визначені мета, методи дослідження. Розкрито зміст та елементи структури навчального курсу. Висвітлені завдання, компетентності та результати навчання; програма навчальної дисципліни з зазначенням