

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 11 (171) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла
Драгоманова2023



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.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ №932 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;
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)
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)
Сущенко Л.П. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної 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

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, 2023. – Випуск 11 (171) 23. – 197

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, 2023

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

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

Issue 11 (171) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University2023



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 №932 dated 28.09.2023

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).

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.**

Scientific journal of the Drahomanov Ukrainian State 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 11 (171) 23. – s. 197

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.

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 11 (171) 2023

1.	<i>Torlo O. I., Shutka G. I., Chervoshapka M. O., Kmytsiak M. V., Golubeva O. T., Sopila Yu. M., Mazur T. R.</i> THE EFFICIENCY OF APPLICATION OF THE "TABATA" SYSTEM IN THE PROCESS OF STRENGTH TRAINING OF CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS.....	9
2.	<i>Байрачний О.В., Дейнеко І.В.</i> РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
3.	<i>Бишевец Н.Г., Лазаківич Ю.І.</i> ПРИГОДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ.....	16
4.	<i>Білоус Н. С., Кононенко Н. М.</i> ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТАНОВЛЕННЯ ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ.....	19
5.	<i>Богуславський В.В., Бачинська Н.В.В., Журавель О.А., Скалицький І.М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ «POWER PRO» У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗМІШАНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ.....	26
6.	<i>Бондаренко В. В., Нікітенко О. В., Русанівський С.В., Слободянюк П.А.</i> МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗВО МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	29
7.	<i>Бричук М.С., Дедух М.О., Єфанова В.В., Дядюк Д.В.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 11 -12 РОКІВ.....	33
8.	<i>Ванюк Д. В., Некрасов А. Д., Газасє В. Н., Лацонов Ф. Ф., Грицай В. В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СУЧАСНИХ МЕТОДИК КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ В СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	37
9.	<i>Внукова О. М.</i> «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ» ЯК ЧИННИК ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	43
10.	<i>Ганчар І.Л., Ганчар О.І., Шевченко Р.І., Пенязенко В.О., Єгошин Ю.С., Кузнецов О.О., Костюшов О.О.</i> ПАРАМЕТРИ СФОРМОВАНОСТІ НАВИЧОК ПЛAVАННЯ У МОЛОДІ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ СЕРЕД ПЛАВЦІВ-ПРИЗЕРІВ НА ХХХІ ВСЕСВІТНІЙ УНІВЕРСАДІ В ЧЕНДУ-2023, КИТАЙ.....	47
11.	<i>Голенкова Ю.В., Ісічко Г.Л.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ДЖИУ-ДЖИТСУ В ОЗДОРОВЧИХ НАПРЯМКАХ ФІТНЕСУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	53
12.	<i>Грибан Г.П., Лайчук А.М., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Оксентюк Я.Р., Опанчук Д.Р., Косенко Н.В.</i> ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ДО ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	58
13.	<i>Дулібський А.В.</i> СПОРТИВНИЙ ВІДБІР, СЕЛЕКЦІЯ ТА ІГРОВА ОРІЄНТАЦІЯ ФУТБОЛІСТІВ У РЕСПУБЛІЦІ ПОЛЬЩА.....	62
14.	<i>Журавель О.А.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ РУКОПАШНИМ БОЄМ.....	68
15.	<i>Журавльов С.О., Михайленко В.М., Лускань О.Ю., Хоружєва Л.Є., Юнак В.Г.</i> СТРЕСОСТОЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ.....	72
16.	<i>Заїка В.В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	75
17.	<i>Замрозєвич-Шадріна С. Р., Хацаюк О. О., Титович А. О., Головченко О. І., Газасє В. Н., Магула О. С.</i> АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	81
18.	<i>Касарда О.З., Чеханюк Л. О., Галицька А. Б., Герасимюк П. П.</i> ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	87
19.	<i>Кравчук Т.М., Девятко Д.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	91
20.	<i>Криворучко С. М., Самохін О. О.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	95
21.	<i>Куйдіна Т. М., Кабацька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В.</i> ПІДХОДИ ДО КОРРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ІТ ПРАЦІВНИКІВ.....	101
22.	<i>Литвиненко А.М.,</i> КОРЕКЦІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ.....	106
23.	<i>Лівак П.Є.</i> ПРОБЛЕМА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	112
24.	<i>Малинський І.Й., Крупеня С.В., Гасєвий В.Ю., Щирський В.Ю.</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	117
25.	<i>Марченко С.І., Голенкова Ю.В., Путніна Ю.В.</i> ДИНАМІКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ПРИ ВИКОРИСТАННІ РУХЛИВИХ ІГОР З ПРЕДМЕТАМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ....	123
26.	<i>Мирошніченко В. О., Євтушенко І. М.</i> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	128
27.	<i>Мосійчук Л.В.</i> ПРОБЛЕМАТИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПІВ ОСОБИСТІСНО-ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	133

28	<i>Мудрик С. Б., Кліш І. С., Косинський Е. О., Чиж А. Г., Бугайчук Н. Б.</i> ДЕЯКІ ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ СТАТИСТИКИ ВЖИВАННЯ ДОПІНГУ.....	137
29	<i>Мусієнко О. В., Семенів Б. С., Калиніченко О. М., Якимішин І. Д., Гуртова Т. В.</i> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ТА ЦИТОМОРФОЛОГІЧНІ ЗМІНИ У БОРЦІВ ПІД ЧАС ВИСТУПУ НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ З УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ.....	141
30	<i>Петрачков О., Ярмак О.</i> ПОСЛІДОВНІСТЬ ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ.....	147
31	<i>Пруднікова М.С., Мулик К.В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНІОРОК 17-19 РОКІВ.....	152
32	<i>Рядова Л. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А., Коновалов В. В.</i> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	156
33	<i>Самсонов Ю. В., Хацаюк О. В., Літвінов О. В., Вясков В. М., Смагін О. І., Шабатура С. О.</i> ЗМІСТОВО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК СТРІЛЬБИ З АВТОМАТИЧНОЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ.....	162
34	<i>Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	169
35	<i>Сироватко З. В., Єфременко В. М., Напалкова Т. В.</i> ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ.....	174
36	<i>Смолюк В. І., Шевчук А. Б., Мудрик Ж. С., Швай О. Д.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ БАСКЕТБОЛУ.....	178
37	<i>Чеховська А.Ю., Саламаха О.Є., Гришко Л.Г.</i> ВПЛИВ КОРОНОВІРУСНОЇ ХВОРОБИ 2019 (COVID-19) НА СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТІВ. СУЧАСНІ НАСЛІДКИ.....	182
38.	<i>Чоботько М.А., Чоботько І.І.</i> АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ДЗЮДОЇСТІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ ТОКІО-2020 ЗА ВІКОМ.....	185
39	<i>Ягодзінський В. П., Іванов С. В., Слівінський Я. С., Гончарук А. В., Сидорчук В. В., Романченко Д. Ю., Ворок С. С., Козлов С. В.</i> ВПЛИВ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ.....	192

5. Prudnikova M.S. (2011), Pobudova trenovalnogo protsesu yunykhn velosypedystok 12-15 rokov v period stanovlennia SBTs: avtoref. dys. na s. vchen. stupenia kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.01, Kharkiv : KhDAFK, 24 s.
6. Prudnikova, M. S. (2019) Motivaciya do zanyat' sportom na pochatkovih etapah trenuvannya. Osnovi pobudovi trenoval'nogo procesu v ciklichnih ta ekstremal'nih vidah sportu. Zbirnik naukovih prac'. Harkiv : HDAFK, S. 205-208.
7. Platonov V. N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală si aplicatiile ei practice. Bucuresti: Ed. Discobolul, 2015. 624 p. s.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).32
УДК 796.015.68:378

Рядова Л. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Корчагін М. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор спеціальної кафедри № 3
Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України
Національного Юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків,
Мкртічян О. А.
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри здорового способу життя, технологій і
безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця, м. Харків,
Коновалов В. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рядова Л. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А., Коновалов В. В. Рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. Мета дослідження: визначити рівень розвитку спритності, швидкості, гнучкості, сили, витривалості у здобувачів закладів вищої освіти I та II курсів. Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця та Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому прийняли участь 849 здобувачів вищої освіти I та II курсів, вік яких 17–18 років.

Рівень розвитку спритності у здобувачів закладів вищої освіти I та II курсів визначався за показниками «човникового» бігу 4×9 м, швидкості – бігу на 100 м, гнучкості – нахилу тулуба вперед з положення сидячи, сили – стрибка у довжину з місця, витривалості – рівномірного бігу. Результати дослідження. Розглянуто показники розвитку спритності, швидкості, гнучкості, сили, витривалості у здобувачів закладів вищої освіти I та II курсів та здійснено їх порівняння з нормативними даними. Наведено порівняння показників зазначених фізичних якостей у юнаків і дівчат у статевому та віковому аспектах. Висновки. Здобувачі закладів вищої освіти I та II курсів мають низький рівень фізичної підготовленості. Найкращі показники спритності, швидкості та гнучкості виявлено у здобувачів вищої освіти I курсу; сили і витривалості – у здобувачів вищої освіти II курсу

Ключові слова: швидкість, витривалість, гнучкість, здобувачі вищої освіти, рівень розвитку, сила, спритність, фізична підготовленість, фізичне виховання, фізичні якості.

Riadova Liliana, Korchagin Mikola, Mkrtychian Oksana, Kononov Volodymyr. The level of physical fitness in the applicants of higher education. The purpose of the study: to determine the level of development of agility, quickness, flexibility, strength, endurance in the applicants of higher education institutions of the I and II courses.

Material and methods of the study. The study was conducted on the basis of the Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics and the National Aerospace University «Kharkiv Aviation Institute». It was attended by 849 in the applicants of higher education of the I and II courses aged 17–18 years old.

The applicants of higher education took part in the study voluntarily and were informed about the specifics of the study in advance.

Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

The level of development of agility in the applicants of higher education institutions of the I and II courses was determined by the indicators of «shuttle» running 4×9 m, speed – running for 100 m, flexibility – torso tilt forward from a sitting position, strength

– long jump from a place, endurance – uniform running.

Results of the study. The indicators of development of agility, quickness, flexibility, strength and endurance in the applicants of higher education institutions of the I and II courses are considered and compared with the normative data. A comparison of the indicators of these physical qualities in boys and girls in gender and age aspects is presented.

Conclusions. The applicants of higher education institutions of the I and II courses have a low level of physical fitness. The best indicators of agility, quickness and flexibility were found among in the applicants of higher education of the I course; strength and endurance – in the applicants of higher education of the II course

Key words: speed, endurance, flexibility, applicants of higher education, level of development, strength, agility, physical fitness, physical education, physical qualities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за можливо менший відрізок часу – бистрість; для тривалого й ефективного виконання будь-якої фізичної роботи – витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою – гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно зі зміною умов навколишнього середовища, в якій вона проходить, – спритність [21].

За визначенням І. П. Масляк, М. А. Мамешині [14], фізичні якості – це окремі сторони рухових можливостей людини.

До фізичних якостей відносяться: спритність, бистрість, гнучкість, сила, витривалість. Між ними існує тісний взаємозв'язок.

Розвиток фізичних якостей забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості, що сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності, формуванню особистості [19].

Спритність – це здатність оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність згідно з вимогами обставин, що різко змінюються на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок [21].

І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин [4] вважають, що високий рівень розвитку спритності сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів до поточних функціональних можливостей людини. Вона, на думку Т. Ю. Круцевич [21], має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору та часу.

Дані О. М. Худоля [23] свідчать про те, що здатність до прояву спритності забезпечується погодженням ефektorної імпульсації тих м'язових груп, що залучаються до здійснення рухів і функціонально об'єднуються цільовим критерієм завдання, що вирішується.

Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [11] акцентують увагу на тому, що прояв спритності в різних видах діяльності – специфічний – люди, спритні в одних видах діяльності, можуть бути незграбними в інших.

Бистрість, за визначенням І. Д. Глазиріна, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришина [4], – це здатність виконувати рухи в мінімальний відрізок часу.

Бистрість є комплексною руховою якістю, до специфічних форм прояву якої відносяться: латентний час рухової реакції, швидкість реалізації локального одиночного руху, частота рухів. Даний різновид прояву бистрості важливий у вправах циклічного характеру [21].

Як відмічають І. П. Масляк, М. А. Мамешина [14], усі форми прояву бистроти відносно незалежні одна від одної та слабо корелюють між собою.

Всі форми прояву бистроти, на думку Т. Ю. Круцевич [21], в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями та технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних здібностей у складних рухових діях, що характерні для побутової, виробничої, тренувальної і змагальної діяльності.

Низка науковців [4, 5, 21] визначає гнучкість як здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою.

І. В. Осіпова [15] звертає увагу на те, що незалежно від морфо-функціональних можливостей людини, розвиток гнучкості у будь-якому віці потрібний і доцільний. На її думку, систематичне виконання фізичних вправ для розвитку гнучкості сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах, гармонізації психоемоційного стану, регуляції роботи вегетативної нервової системи, підвищенню енергетичного фону.

Фахівці [13, 20] вказують, що при низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається ускладнення і сповільнення процесу засвоєння рухових умінь і навичок, погіршення внутрішньом'язової і міжм'язової координації, зниження економічності роботи, зростання вірогідності пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок та суглобів.

Сила – це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль [5, 24].

Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших фізичних якостей. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії [2].

Г. П. Грибан [5] довів, що розвиток сили супроводжується поліпшенням функціонального стану систем; сприяє активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів.

Витривалість – це здатність виконувати роботу з дозволеною для певного віку людини інтенсивністю протягом якомога довшого часу; здатність людини долати втому в процесі рухової активності [4].

Якісно витривалість характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності [21].

Витривалість як фізичну якість поділяють на загальну і спеціальну [14].

Питаннями дослідження показників розвитку фізичних якостей (спритність, бистрість, гнучкість, сила, витривалість) у дітей та молоді різного віку займалися І. Р. Masliak, N. V. Krivoruchko, T. M. Bala, H. S. Lukianova, P. B. Yefimenko, O. V. Kanishcheva, O. K. Moiseienko [25], Л. О. Рядова, Л. Є. Шестерова [18], І. О. Кузьменко [12], Н. В. Криворучко [10], А. С.

Петрова [16], Б. Р. Задворний [7], А. В. Касьян [8], А. В. Корсун [9], Г. П. Грибан [5], О. О. Власюк [3] та Ж. І. Антіпова [1] зі співавторами та ін.

При цьому, існує невелика кількість робіт, присвячених визначенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти I та II курсів, що й обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку спритності, швидкості, гнучкості, сили, витривалості у здобувачів закладів вищої освіти I та II курсів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на заняттях з фізичного виховання у Харківському національному економічному університеті імені Семена Кузнеця та у Національному аерокосмічному університеті імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому прийняли участь 849 здобувачів вищої освіти I та II курсів, вік яких 17–18 років.

У дослідженні здобувачі вищої освіти прийняли участь добровільно, про особливості проведення якого були інформовані заздалегідь.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку швидкості у здобувачів закладів вищої освіти I та II курсів визначався за показниками «човникового» бігу 4×9 м, швидкості – бігу на 100 м, гнучкості – нахилу тулуба вперед з положення сидячи, сили – стрибка у довжину з місця, витривалості – рівномірного бігу.

Спритність. Човниковий біг 4×9 м. За командою «На старт» учасник тестування займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Марш» він пробігав 9 м до другої, брав один з двох кубиків, що лежали на підлозі, повертався бігом назад і клав його в стартове коло. Потім біг за другим кубиком і, взявши його, повертався назад і клав в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло. Результат визначається за кращою з двох спроб [22].

Швидкість. Біг на 100 м. Учасник тестування займав положення низького старту біля стартової лінії. За командою «Марш» біг до фінішу. Визначався час подолання дистанції 100 м в секундах з точністю до сотих.

Гнучкість. Нахил тулуба вперед з положення сидячи. Учасник тестування сідав на підлогу босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ (на підлозі накреслена лінія АБ і перпендикулярно до неї – розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів). Відстань між п'ятами – 20–30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально, руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Інший досліджуваний тримав ноги тестованого на рівні колін так, щоб уникнути їх згинання у колінних суглобах. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах, намагаючись дотягнутися руками вперед якомога далі. Положення максимального нахилу вперед слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторювався двічі. Фіксувався найкращий результат.

Сила. Стрибок у довжину з місця. Учасник тестування ставав біля прямої лінії. За командою «Можна» виконував стрибок вперед з місця. Визначалася відстань в сантиметрах від прямої лінії до найближчої до неї точки приземлення досліджуваного.

Витривалість. Рівномірний біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата). Учасник тестування займав положення високого старту біля стартової лінії. За командою «Марш» біг до фінішу. Визначається час подолання дистанції в хвилинах і секундах з точністю до сотих [17].

Нормативні показники розвитку досліджуваних фізичних якостей [17] представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Нормативні показники розвитку фізичних якостей

Вік, років	Стать	Рівень розвитку			
		Високий	Достатній	Середній	Низький
<i>«Човниковий» біг 4×9 м, с</i>					
17	Юнаки	9,1	9,7	10,1	10,4
	Дівчата	10,4	10,9	11,3	11,7
18	Юнаки	9,0	9,6	10,0	10,4
	Дівчата	10,4	10,8	11,3	11,6
<i>Бігу на 100 м, с</i>					
17	Юнаки	13,6	14,3	15,0	15,5
	Дівчата	15,0	16,0	17,0	17,5
18	Юнаки	13,2	14,0	14,3	15,0
	Дівчата	14,8	15,5	16,3	17,0
<i>Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см</i>					
17	Юнаки	13	11	9	6
	Дівчата	20	18	16	9
18	Юнаки	13	11	9	6
	Дівчата	20	18	16	9
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>					
17	Юнаки	250	230	215	200
	Дівчата	200	185	170	160
18	Юнаки	260	240	235	205
	Дівчата	210	200	185	165

Біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата), хв.					
17	Юнаки	13,3	13,5	14,3	15,4
	Дівчата	9,5	10,45	11,45	12,45
18	Юнаки	13,0	13,3	14,2	15,3
	Дівчата	10,3	11,15	11,5	12,3

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження показників розвитку спритності у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про те, що у юнаків і дівчат I курсу результати «човникового» бігу 4×9 м кращі, ніж у другокурсників, однак відмінності не достовірні ($p>0,05$).

Співставлення результатів «човникового» бігу 4×9 м у здобувачів вищої освіти I та II курсів з нормами дало можливість говорити про те, що юнаків і дівчат виявлено низький рівень розвитку спритності.

Порівняльний аналіз показників «човникового» бігу 4×9 м у здобувачів вищої освіти I–II курсів у статевому аспекті показав, що юнаки виконують завдання достовірно ($p<0,001$) швидше, ніж дівчата.

Аналіз показників розвитку швидкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про те, що найкращі результати бігу на 100 м спостерігаються у юнаків і дівчат I курсу.

Порівняльний аналіз результатів бігу на 100 м у здобувачів вищої освіти I–II курсів з нормативними даними виявив, що у юнаків і дівчат спостерігається низький рівень розвитку швидкості.

Показники швидкості у юнаків I та II курсів достовірно ($p<0,001$) кращі, ніж у дівчат.

Аналіз показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I та II курсів показав, що у юнаків і дівчат I курсу вони достовірно ($p<0,05$) вищі, ніж у другокурсників.

Співставлення досліджуваних показників з нормами дало можливість стверджувати, що у здобувачів вищої освіти I та II курсів спостерігається низький рівень розвитку гнучкості.

У дівчат I та II курсів спостерігається достовірно ($p<0,01$) кращі результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи, ніж у юнаків.

Розглядаючи показники розвитку сили у досліджуваного контингенту, виявлено, що найкращі результати стрибка у довжину з місця зафіксовано у юнаків і дівчат II курсу. Відмінності в результатах статистично достовірні ($p<0,05$).

Порівняння результатів стрибка у довжину з місця у здобувачів вищої освіти I та II курсів з нормативними показниками свідчить про низький рівень розвитку сили у зазначеного контингенту.

Юнаки I та II курсів мають достовірно ($p<0,01$) вищі показники сили, ніж дівчата.

Аналізуючи показники розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти I та II курсів, виявлено, що кращі результати рівномірного бігу зафіксовано у юнаків і дівчат II курсу. Відмінності в показниках достовірні ($p<0,05$).

Порівняння отриманих результатів у здобувачів вищої освіти I–II курсів з нормативними даними свідчить про те, що юнаки і дівчата мають низький рівень розвитку витривалості.

Висновки. 1. Здобувачі закладів вищої освіти I та II курсів мають низький рівень фізичної підготовленості.

2. Найкращі показники спритності, швидкості та гнучкості виявлено у здобувачів вищої освіти I курсу; сили і витривалості – у здобувачів вищої освіти II курсу

Перспективи подальших наукових досліджень: добір засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти I та II курсів на заняттях з фізичного виховання.

Література

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Гнучкість та її значення в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 31. Т. 1. С. 47–51.
2. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 38–41.
3. Власюк О. О., Федоряка А. В., Грушко О. А. Розвиток гнучкості та координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 67–69.
4. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
6. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 88 с.
7. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дисертація. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 241 с.
8. Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–210.
9. Корсун А. В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. 2016. С. 40–43.
10. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.

11. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ : НУФВСУ : «Олімпійська література», 2018. Т. 1. 384 с.
12. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.
13. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : конспект лекції. Львів : ЛДУФК, 2018. 19 с.
14. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.
15. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : методичні рекомендації. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.
16. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів : дисертація. Харків : ХДАФК, 2021. 287 с.
17. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 24.03.2022).
18. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Рівень розвитку координованості рухів у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2019. С. 199–204.
19. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 14. С. 226–235.
20. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 82–86.
21. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
22. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Методика підготовки студентів до виконання державних тестів з гімнастики : методичний poradnik. Ужгород, 2013. 57 с.
23. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
24. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. : у 2-х ч. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. Ч. 1. 272 с.
25. Masliak I., Krivoruchko N., Bala T., Lukianova H., Yefimenko P., Kanishcheva O., Moiseienko O. *Influence of cheerleading on indicators of coordination abilities of 10–16 year old schoolgirls*. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2018. Vol. 9. № 6. P. 1711–1719.

References

1. Antipova, Zh. I., Barsukova, T. O., & Kucherenko, H. V. (2021). Hnuchkist ta yii znachennia v pidvyshchenni rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv [The flexibility and its importance in improving the level of physical fitness of students]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 31, 47–51 [in Ukrainian].
2. Bohdan, A., & Shymchuk, M. (2018). Suchasni napriamky pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentskoi ta uchnivskoi molodi [The modern directions of increasing the motor activity of students and pupils]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 5 (99) 2018)*, (pp. 38–41). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
3. Vlasniuk, O. O., Fedoriaka, A. V., & Hrushko, O. A. (2017). Rozvytok hnuchkosti ta koordynatsiinykh zdibnostei divchatok 5–6 rokiv, yaki zaimaiutsia himnastykoiu v ozdorovykh hrupakh [The development of flexibility and coordination abilities of girls of 5-6 years old who are engaged in gymnastics in recreational groups]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*, 3.1 (43.1), 67–69 [in Ukrainian].
4. Hlazyrin, I. D., Oleksienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). Fizyчне vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training] : navch. posib. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych [in Ukrainian].
5. Hryban, H. P. (2009). *Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv [The life and physical activity of students]*. Zhytomyr : Ruta [in Ukrainian].
6. Hurieieva, A. M., Doroshenko, E. Yu., & Sazanova, I. O. (2019). *Fizyчне vykhovannia ta zdorovia: metodyka rozvytku hnuchkosti [The physical education and health: a methodology for developing flexibility]*. Запоріжжя : ЗДМУ [in Ukrainian].
7. Zadovnyi, B. R. (2021). *Metodyka rozvytku hnuchkosti divchat starshoho shkilnoho viku zasobamy stretchynhu [Methods of flexibility development of senior school girls by means of stretching]*. Lutsk : Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
8. Kasian, A. V. (2017). Doslidzhennia rivnia rozvytku fizychnykh yakosteï u ditei starshoho doshkilnoho viku [The study of the level of development of physical qualities in children of senior preschool age]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 3 K (84) 2017)*, (pp. 206–210). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

9. Корсун, А. В. (2016). Metodyka rozvytku hnuchkosti u shkoliariv molodshykh klasiv [The methods for developing flexibility in primary school students]. *Aktualni problemy fizkulturnoi osvity – Actual problems of physical education*, 40–43 [in Ukrainian].
10. Kryvoruchko, N. V. (2017). Vplyv vprav chyrlidynhu na fizychnyi stan studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv I–II rivnia akredytatsii [The influence of cheerleading exercises on the physical condition of students of higher educational institutions of I–II accreditation level]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv : LDUFK [in Ukrainian].
11. Krutsefych, T. Yu., Panhelova, N. Ye., Kryvchykova, O. D. (2018). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education] : pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. 3-tie vyd., bez zmin. T. Yu. Krutsefych (Ed.). Kyiv : NUFVSVU «Olimpiiska literatura». Tom 1 [in Ukrainian].
12. Kuzmenko, I. O. (2013). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnosti shkoliariv serednikh klasiv z urakhuvanniam funktsionalnoho stanu sensorynykh funktsii [The development of the coordination abilities of middle school pupils taking into account the functional state of the sensory functions] : avtoreferat. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
13. Lynets, M. M. (2018). *Osnovy metodyky rozvytku hnuchkosti [Basics of flexibility development methodology]*. Lviv : LDUFK [in Ukrainian].
14. Masliak, I. P., & Mameshyna M. A. (2018). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]*. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
15. Osipova, I. V. (2019). *Osnovni zasoby rozvytku fizychnoi yakosti hnuchkist [The main means of developing physical quality is flexibility]*. Odesa : Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho [in Ukrainian].
16. Petrova, A. S. (2021). Efektyvnist zastosuvannia variatyvnoho modulia «krosfit» u fizychnomu vykhovanni shkoliariv starshykh klasiv [The effectiveness of using the variable module «CrossFit» in the physical education of high school pupils] : dysertatsiia. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
17. Pro zatverdzhennia testiv i normatyviv dlia provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy : Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 4665 vid 15.12.2016 [On approval of tests and standards for the annual assessment of physical fitness of the population of Ukraine : Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 4665 of 15.12.2016]. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> [in Ukrainian].
18. Riadova, L. O., & Shesterova, L. Ye. (2019). Riven rozvytku koordynovanosti rukhiv u ditei serednoho shkilnoho viku z vadamy zoru [The level of development of the coordination of movements in middle school children with visual impairments]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of the physical education of different segments of the population*. (pp. 199–204) [in Ukrainian].
19. Riadova, L. O., Rozhkov, V. O., Korchahin, M. V., & Mkrtychian, O. A. (2023). Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku deiakykh fizychnykh yakosti u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity [The investigation of indicators of development of some physical qualities in students of higher education institutions]. *Rehabilitation and Recreation*, 14, 226–235 [in Ukrainian].
20. Salamakha, O. Ye. (2011). Rozvytok hnuchkosti u studentiv, shcho zaimaiutsia u sektsii taekvondo, za dopomohoiu rozroblenoho kompleksu vprav [The development of flexibility in students engaged in taekwondo section with the help of the developed set of exercises]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 8, 82–86 [in Ukrainian].
21. Krutsevych, T. Yu. (Eds.). (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education]* : pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t. Kyiv : Olimpiiska literatura. Tom 1 [in Ukrainian].
22. Krutsevych, T. Yu. (Eds.). (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education]* : pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t. Kyiv : NUFVSVU «Olimpiiska literatura». Tom 1 [in Ukrainian].
23. Tulaidan, V. H., & Shelekhova, T. V. (2013). *Metodyka pidhotovky studentiv do vykonannia derzhavnykh testiv z himnastyky [Methods of preparing students for state tests in gymnastics]*. Uzhhorod [in Ukrainian].
24. Khudolii, O. M. (2008). *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [General foundations of the theory and methods of physical education]* : navch. posib. 2-e vyd., vypr. Kharkiv : OVS [in Ukrainian].
25. Shyian, B. M. (2009). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]*. (Vols. 1). Ternopil : Navchalna knyha-Bohdan [in Ukrainian].
26. Masliak, I., Krivoruchko, N., Bala, T., Lukianova, H., Yefimenko, P., Kanishcheva, O., & Moiseienko, O. (2018). *Influence of cheerleading on indicators of coordination abilities of 10-16 year old schoolgirls*. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 9 (6), 1711–1719.