

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

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

*Випуск 8 (128) 20*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2020



УДК 0.51

Н 34

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

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

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

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

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

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

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

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 8 (128) 20. – с.196**

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

#### Редакційна рада:

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

**Головний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2020

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020

© Редакційна колегія серії, 2020

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



***Series 15***

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

***Issue 8 (128) 20***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2020



The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

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

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

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2020 - Issue 7 (127) 20. – s. 196**

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

#### Editorial Board:

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

Responsible editor O. Tymoshenko

#### Editorial board:

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

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

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2020 © National Pedagogical Dragomanov University, 2020

The collection is published monthly

ЗМІСТ 8 (128) 2020

1.	<i>Антонова К. С., Антонов С. В., Пітин М. П.</i> РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИСТУПІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА УКРАЇНИ ПРИ РІЗНИХ ВАРІАНТАХ ПОБУДОВИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ 2007–2018).....	9
2.	<i>Анікієнко Л. В.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ.....	14
3.	<i>Баглай О. І.</i> МІЖКУЛЬТУРНЕ СПІЛКУВАННЯ У СФЕРІ ПАЛОМНИЦЬКОГО ТУРИЗМУ: ЗРАЗОК НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ КУРСУ.....	16
4.	<i>Білоконь В. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	20
5.	<i>Бондаренко В. В., Рещко С. М., Мартишко А. Ю., Рябуха О. С.</i> ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	23
6.	<i>Борисова Ю. Ю., Федоряка А. В.</i> МУЗИЧНО-РИТМІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ.....	27
7.	<i>Ванюк О. І.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТРІЛЬЦІВ.....	32
8.	<i>Вербовий В. П.</i> СТАТИЧНА СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	34
9.	<i>Дакал Н. А.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ «КРОЛЬ НА ГРУДЯХ» СТУДЕНТІВ-ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.....	37
10.	<i>Демченко Л. В.</i> СТРУКТУРА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	40
11.	<i>Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А.</i> СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	46
12.	<i>Довгопол Е. П.</i> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС.....	50
13.	<i>Дулібський А. В.</i> СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У ФУТБОЛІ ЯК РАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА ПЕДАГОГІЧНОГО ПОШУКУ ОБДАРОВАНИХ ЛЮДЕЙ У ГАЛУЗІ СПОРТУ.....	54
14.	<i>Єрмоменко Е. А., Кузора І. В.</i> БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	61
15.	<i>Завадська Н. В., Гришко Л. Г.</i> НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	69
16.	<i>Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	71
17.	<i>Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	74
18.	<i>Камінська О. М.</i> МЕТОДИ І ФОРМИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	79
19.	<i>Кашуба В. О., Литвиненко Ю. В., Вако І. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ БОКОВОГО УДАРУ РУКОЮ НА БЛИЖНІЙ ДИСТАНЦІЇ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ.....	83
20.	<i>Кириченко Т. Г.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	87
21.	<i>Корюкаєв М. М., Соболєнко А. І.</i> ВПЛИВ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	93
22.	<i>Лабарткава К. В., Лабарткава В. К., Кушнір І. С., Заліско О. К.</i> ДИНАМІКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 17-18 РОКІВ НАПРЯМУ "ТУРИЗМ" ПІД ЧАС МІЖСЕЗОННОГО ЕТАПУ.....	96
23.	<i>Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Галайдюк М. А., Литвиненко В. А., Башавець Н. А., Кахіані Ю. В., Худицька Х. М., Овчарук В. Г.</i> МОДЕРНІЗАЦІЯ ІНФРАСТРУКТУРИ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	102
24.	<i>Малахова Ж. В., Бєлкова Т. О.</i> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	111
25.	<i>Мичка І. В., Саранча М. П., Гошко А. М.</i> РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	116
26.	<i>Мітова О. О., Івченко О. М.</i> ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА ТА НОРМАТИВНІ ШКАЛИ ОЦІНЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	121
27.	<i>Мосійчук Л. В.</i> ПРИНЦИПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНО-ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	125
28.	<i>Несен О. О., Клименченко В. Г.</i> ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ФІЛОЛОГІВ ЗАНЯТТЯМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНО ПІДБРАНИХ РУХЛИВИХ ІГОР.....	128
29.	<i>Нечепорук Я. С., Оніщук І. І., Усик Л. М., Аніщенко І. М., Василькевич С. С., Звоздецька В. Г.</i> ІНШОМОВНА ОСВІТА ЯК НАУКОВА КАТЕГОРІЯ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....	133
30.	<i>Оніщук І. І., Шапошнікова І. М., Шальов А. С., П'ясецька Н. А., Тонконог Н. І., Зелінська Т. М., Бабаджанян В. В., Шпильова М. О.</i> ЕТАПИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ.....	141
31.	<i>Панасюк О. О., Ковальчук В. Я., Хомич А. В.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ.....	148

СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.....		
32.	<i>Петренко Н.</i> ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД У ФОРМУВАННІ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	151
33.	<i>Пристапа Є. Н., Данилевич М. В., Романчук О. В.</i> ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АВСТРІЇ.....	155
34.	<i>Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Климович В. Б., Малечко Т. А., Пилипчак І. В., Шпалов М. В., Домінюк М. М.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	159
35.	<i>Пруднікова М. С., Aleksander Skaliy, Горіна В. В.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГІРСЬКОЛИЖНИМ І ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ НА КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 10-11 РОКІВ.....	163
36.	<i>Рябченко В. Г., Костюченко М. А., Донець І. О., Черезов Ю. О.</i> КЕРУВАННЯ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	167
37.	<i>Сайнчук М. М., Сайнчук А. М.</i> УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ВЕКТОР ЦІННІСНОГО ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	170
38.	<i>Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М., Гаєвий В. Ю., Старовойт О. В., Степура Т. М.</i> ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ТАЙЦІЦІУАНЬ.....	174
39.	<i>Соромотіна В. П., Петрина Р. Л.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДОЛОГІЇ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	178
40.	<i>Терещенко В. І., Коропатов Б. М., Ніколенко П. В.</i> ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОБУДОВИ ЕТАПУ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	181
41.	<i>Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Склярова Н. А.</i> ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО - ПРОСВІТНИЦЬКОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗА УМОВ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ COVID -19.....	185
42.	<i>Циганок В. І., Соловей О. М.</i> ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	190



CONTENTS 8 (128) 2020

1.	<i>Antonova K., Antonov S., Pityn M.</i> THE EFFECTIVENESS OF THE PERFORMANCES OF HIGHLY QUALIFIED ARCHERS OF UKRAINE IN DIFFERENT OPTIONS FOR BUILDING ANNUAL TRAINING (FOR EXAMPLE 2007-2018).....	9
2.	<i>Anikeenko L.</i> CURRENT STATE OF THE PROBLEM OF SPORTS INJURY IN FOOTBALL.....	14
3.	<i>Bahlai O.</i> INTERCULTURAL COMMUNICATION IN THE FIELD OF PILGRIMAGE TOURISM: A SAMPLE OF THE SYLLABUS.....	16
4.	<i>Bilokon V.</i> FEATURES OF SPORTS SELECTION OF BASKETBALL STUDENTS.....	20
5.	<i>Bondarenko V. V., Reshko S. M., Martishko A. Yu., Ryabukha O. S.</i> MEANS OF RESTORING PHYSICAL FITNESS OF EMPLOYEES OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE.....	23
6.	<i>Borysova Yu., Fedoriaka A.</i> MUSICAL AND RHYTHMIC TRAINING OF GYMNASTS 6-7 YEARS OLD.....	27
7.	<i>Vanyuk O.</i> THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF BREATHING EXERCISES IN TRAINING SHOOTERS.....	32
8.	<i>Verbovyi V.</i> STATIC STRENGTH ENDURANCE OF THE CADETS OF THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH THE SPECIFIC TRAINING CONDITIONS WHICH TRAIN THE POLICE OFFICERS.....	34
9.	<i>Dakal N.</i> IMPROVEMENT OF THE SWIMMING TECHNIQUE "CRAWL ON THE CHEST" OF STUDENT SWIMMERS, TAKING INTO ACCOUNT THEIR TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS.....	37
10.	<i>Demchenko L.</i> STRUCTURE OF READINESS OF FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL THERAPY, OCCUPATIONAL THERAPY FOR PHYSICAL REHABILITATION OF PRESCHOOL CHILDREN.....	40
11.	<i>Didkovsky V. A., Pleva K. V., Kuzenkov O. V., Bilyk V. V., Arsenenko O. A.</i> SPECIFICS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONDITIONS OF OFFICIAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE.....	46
12.	<i>Dovgopol Eduard</i> INCREASING LEVELS OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL ACTIVITY IN HIGHER SCHOOL STUDENTS.....	50
13.	<i>Dulibskyy A.</i> SPORTS SELECTION IN FOOTBALL AS A RATIONAL SYSTEM OF A PEDAGOGICAL SEARCH TALENTED PEOPLE IN THE SPORTS INDUSTRY.....	54
14.	<i>Yeromenko Eduard, Kuzora Ivan.</i> COMBAT HORTING AS A FACTOR IN THE FORMATION OF MILITARY-PATRIOTIC ABILITIES, PHYSICAL CULTURE AND THE BASICS OF STUDENT YOUTH HEALTH.....	61
15.	<i>Zavadskaya N., Grishko L.</i> TABLE TENNIS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION.....	69
16.	<i>Zenina I., Kuzmenko N., Gavrilova N.</i> THE INFLUENCE OF FITNESS-AEROBICS CLASSES ON THE INDICATORS OF PSYCHOMOTOR ABILITIES OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	71
17.	<i>Zyuz V., Babich T., Balukhtina V.</i> PHYSICAL ACTIVITY IS A MEANS OF STRENGTHENING AND REHABILITATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC.....	74
18.	<i>Kaminska O.</i> METHODS AND FORMS OF EDUCATIONAL PROCESS THAT ENSURE THE FORMATION OF PROFESSIONAL AND VALUE ORIENTATIONS OF FUTURE TECHNICAL SPECIALISTS.....	79
19.	<i>Kashuba V., Litvinenko Yu., Vako I.</i> FEATURES OF THE TECHNIQUE OF LATERAL HAND BLOW AT CLOSE RANGE OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZING IN HAND-TO-HAND COMBAT. ....	83
20.	<i>Kyrychenko T.</i> FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES FOR COMPETITIVE ACTIVITY IN STRENGTH SPORTS.....	87
21.	<i>Koryukaev M., Sobolenko A.</i> INFLUENCE OF POWER LOADS OF A RECREATIONAL ORIENTATION ON THE ORGANISM OF STUDENT YOUTH.....	93
22.	<i>Labartkava K., Labartkava V., Kushnir I., Zalisko O.</i> DYNAMICS OF THE PHYSICAL FITNESS STATUS IN STUDENTS 17-18 YEARS OF THE "TOURISM" SPECIALIZED FIELD DURING A TRANS-SEASON STAGE.....	96
23.	<i>Borys Maksymchuk, Vasyl Ovcharuk, Mykola Halaidiuk, Vitalina Lytvynenko, Natalia Bashavets, Yuliia Kakhiani, Khrystyna Khudytska, Vira Ovcharuk.</i> UPGRADE INFRASTRUCTURE OF THE NATIONAL PHYSICAL EDUCATION SYSTEM.....	102
24.	<i>Malakhova G. Belkova T. O.</i> MOTIVATION OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF HEALTH TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	111
25.	<i>Mychka I., Sarancha M., Goshko A.</i> THE ROLE AND IMPORTANCE OF POWERLIFTING IN THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS WITH PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	116
26.	<i>Mitova O., Ivchenko O.</i> INTEGRAL ASSESSMENT AND NORMATIVE SCALES FOR ASSESSING INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING	121
27.	<i>Mosiychuk L.</i> MODERN PRINCIPLES OF IMPLEMENTATION OF PERSONAL-ACTIVITY APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	125
28.	<i>Nesen O., Klimenchenko V.</i> INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS OF PHILOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY MEANS OF SPECIALLY SELECTED MOVING GAMES.....	128
29.	<i>Yana Necheporuk, Iryna Onishchuk, Liudmyla Usyk, Iryna Anishchenko, Svitlana Vasylykevych, Valentyna Zvozdetska.</i> FOREIGN LANGUAGE EDUCATION AS A SCIENTIFIC CATEGORY IN THE CONTEXT OF FUTURE TEACHERS' TRAINING.....	133
30.	<i>Iryna Onishchuk, Iryna Shaposhnikova, Andriy Shalyov, Nataliia Piasetska, Nataliia Tonkonoh, Tamara Zelinska, Viktoriia Babadzhanian, Maryna Shpylova.</i> STAGES AND TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF FOREIGN LANGUAGE EDUCATION IN THE CONTEXT OF FUTURE TEACHERS' TRAINING.....	141
31.	<i>Panasyuk Alexander, Kovalchuk Volodymyr, Khomich Anatoly.</i> PHYSICAL TRAINING OF KARATEKAS AT THE	148

STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT.....	
32. <i>Petrenko N.</i> INTEGRATIVE APPROACH FOR THE FORMATION OF PEDAGOGICAL COMPETENCE OF TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AT AGRARIAN UNIVERSITY.....	151
33. <i>Prystupa E., Danylevych M., Romanchuk O.</i> PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TRAINING IN AUSTRIA.....	155
34. <i>Prontenko K., Andreychuk V., Klimovich V., Malechko T., Pilipchak I., Shpalov M., Dominyuk M.</i> THE EFFECTIVENESS OF SPORTSMEN' TRAINING IN THE KETTLEBELL LONG CYCLE AT THE PRESENT STAGE....	159
35. <i>Prudnikova M., Skaliy A., Gorina V.</i> THE INFLUENCE OF SKIING AND CYCLING ON THE COORDINATION ABILITIES OF YOUNG ATHLETES 10-11 YEARS OLD.....	163
36. <i>Ryabchenko V., Kostyuchenko M., Donets I., Cherezov Y.</i> MANAGEMENT OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS DURING PHYSICAL EDUCATION.....	167
37. <i>Sainchuk M., Sainchuk A.</i> UKRAINIAN STATE VECTOR OF VALUE GOAL SETTING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	170
38. <i>Sergienko, Y. P., Lavrentiev O. M., Gaevyy V. Y., Starovoit O.V., Stepura T.M.</i> THE USE OF NON-TRADITIONAL HEALTH SYSTEM IN PHYSICAL CULTURE BY TAIJIQUAN.....	174
39. <i>Soromotina V.P., Petrina R.L.</i> IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN.....	178
40. <i>Tereshchenko V., Koropatov B., Nikolenko P.</i> GENERAL CHARACTERISTICS OF THE CONSTRUCTION STAGE OF PRE-COMPETITIVE TRAINING.....	181
41. <i>Tsyhanenko O.I., Pershehuba Ya.V., Sklyarova N. A.</i> THE PROGRAM OF SOCIAL AND EDUCATIONAL TRAINING FOR ATHLETES TO FORM PERSONAL POSITIVE MOTIVATION TO MAINTAIN HEALTH UNDER THE CONDITIONS OF THE COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC.....	185
42. <i>Tsyganok V., Solovey O.</i> DIFFERENTIATION OF PERFORMANCE INDICATORS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS IN THE COMPETITIVE PROCESS.....	190



9. Joch W. Entwicklungstendenzen im Zehnkampf // Die Lehre der Leichtathletik. – 1969. – 15. – 509 s.

10. Screur A. Das Konditionstraining der Zehnkämpfers im Winter // Zehnkampf und Funfkampf Frauen. – Berlin: Verlag Bartels Wernits KA. – 1971. – S. 26-38.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).41

УДК 378.091.12

**Циганенко О. І.**  
**доктор медичних наук, професор**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
**Першегуба Я.В.**  
**кандидат медичних наук**  
**Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика, м. Київ**  
**Склярова Н.А.**  
**старший викладач**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

### **ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО - ПРОСВІТНИЦЬКОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗА УМОВ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ COVID -19**

**Мета дослідження:** розробка програми соціально – просвітницького тренінгу для формування особистої позитивної мотивації до збереження здоров'я у спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID - 19.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової та науково – методичної літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування, метод анкетного опитування та метод статичної обробки інформації оцінки двох серій спостережень, які проведені на одній і тій же групі обстежених.

**Результати дослідження та висновки:** розроблена та апробована в натурному експерименті програма формування у спортсменів особистої позитивної мотивації до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19. Зроблені висновки, що розроблена програма може бути використана на практиці.

**Ключові слова:** коронавірус COVID – 19, пандемія, мотивація, здоров'я, спортсмени

**Цыганенко О.И., Першегуба Я.В., Склярова Н.А. Программа социально-просветительского тренинга для спортсменов для формирования личной позитивной мотивации к сохранению здоровья при условиях пандемии коронавируса COVID – 19.**

**Цель исследования:** разработка программы социально-просветительского тренинга формирования личной позитивной мотивации к сохранению здоровья у спортсменов при условиях пандемии коронавируса COVID – 19.

**Методы исследования:** теоретический анализ научной и научно – методической литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование, метод анкетного опроса и метод статистической обработки информации оценки двух разных серий наблюдений на одной и той же группе обследованных.

**Результаты исследования и выводы:** разработана и апробирована в натурном эксперименте программа формирования у спортсменов личной позитивной мотивации к сохранению здоровья при условиях пандемии коронавируса COVID – 19. Сделаны выводы, что разработанная программа может быть использована на практике относительно спортсменов спортивными врачами и другими специалистами в отрасли спорта при пандемии коронавируса COVID – 19.

**Ключевые слова:** коронавирус COVID - 19, пандемия, мотивация, здоровье, спортсмены.

**Tsyhanenko O.I., Pershehuba Ya.V., Sklyarova N. A. The program of social and educational training for athletes to form personal positive motivation to maintain health under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic.**

**The purpose of the study:** is to develop a program of social and educational training for the formation of personal positive motivation for maintaining health in athletes under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic.

**Research methods:** theoretical analysis of scientific and scientific - methodical literature: generalization, synthesis, formalization, abstraction, the method of questionnaire survey and the method of statistical processing of information from the assessment of two different series of observations on the same group of subjects.

**Research results and conclusions:** a program for the formation of athletes' personal positive motivation to maintain health under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic was developed and tested in a field experiment. It was concluded that the developed program can be used in practice with respect to athletes by sports doctors and other specialists in the sports industry during a coronavirus pandemic COVID - 19.

**Keywords:** coronavirus COVID - 19, pandemic, motivation, health, athletes.

**Постановка проблеми.** Людство у перше стикнулося з дуже небезпечною пандемією коронавірусу COVID - 19. Виника навіть теза «світова коронавірусна криза» [2, 4, 11, 12].

Проблемою протистояння коронавірусній пандемії COVID - 19 почали займатися лікарі, педагоги, психологи та представники інших професій. З'явилися медико – епідеміологічні, психологічні, педагогічні рекомендації стосовно вирішення цієї проблеми, такі як інтернет – видання (посібник) з психології та педагогіки «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID – 19» [3, 4, 8, 9].

Однак вказане інтернет - видання (посібник) як і інші рекомендації не охоплюють окремо питання збереження здоров'я спортсменів з використанням медико - педагогічних просвітницьких підходів та методів, таких як соціально - просвітницький тренінг.

Хоча при цьому необхідно відмітити, що особливу небезпеку інфекція коронавірусу COVID -19 становить саме для здоров'я та спортивної діяльності спортсменів як критичної до гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ) групи населення (часті переїзди в наслідок професійної мобільності, контактування зі значними контингентами населення, значні фізичні та психічні навантаження, перебування у екстремальних умовах довкілля, складність з виконанням карантинних та обсерваційних заходів тощо). Тому з'явилось навіть таке визначення, що «спорт захворів на коронавірус» [4, 9, 11].

Все це обумовлює необхідність у пошуку нових підходів, до збереження здоров'я та спортивної діяльності спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID – 19. Одним з таких нових підходів може бути формування у спортсменів високого ступеня індивідуальної позитивної мотивації до збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 з використанням для цієї мети розробки та наступного застосування спеціальних програм соціально - просвітницького (педагогічного) тренінгу [7, 10].

При цьому необхідно відмітити, що поняття «мотивація» розглядається в науці та практиці в трьох основних аспектах, а саме як психологічне, управлінське та педагогічне (просвітницьке) поняття. Мотивація як педагогічне (просвітницьке) поняття заслуговує особливої уваги, так як має велику просвітницьку спрямованість з спрямуванням на можливість набуття необхідних компетенцій, навичок та умінь. При цьому мотивація як педагогічне (просвітницьке) поняття підпорядковується загальним механізмам мотивації діяльності і утворення нових мотивів, а саме механізму трансформації мети в мотив [7, 8, 10].

Стосовно здоров'я - це перетворення шляхом освіти (навчання ) мети бути здоровим у відповідний мотив досягнення і збереження здоров'я. Мотивація збереження здоров'я - це насамперед розуміння людиною як соціально-біологічним видом необхідності у збереженні та покращенні свого здоров'я [7, 8, 10].

Для формування індивідуальної позитивної мотивації, в тому числі до збереження та покращення здоров'я та запобігання виникнення інфекційних захворювань, почали використовувати спеціально створені програми соціально - просвітницького (педагогічного) тренінгу. При цьому під соціально - просвітницьким (педагогічним) тренінгом розуміють активний груповий метод, який спрямований насамперед на посилення настанов, покращення навичок та знань. Вже розроблено достатньо багато програм соціально – просвітницького (педагогічного) тренінгу, в тому числі і спрямованих на збереження здоров'я, таких як «Здоровий спосіб життя без ВІЛ/СНІДУ», «Стрес -не проблема» тощо [7, 10].

Програми соціально - просвітницькі тренінги доповнюються рольовими іграми для розширення досвіду учасників тренінгу шляхом створення різних ситуацій з метою їх подальшого логічного завершення, таких як віртуальна робота за різними професіями у соціально - просвітницькому тренінгу «Вибір професії» тощо [7, 10].

Такого типу соціально – просвітницькі тренінги, які спрямовані на збереження здоров'я, почали застосовувати вже і відносно проблеми пандемії коронавірусу COVID-19. Так у Центрі громадського здоров'я МОЗ України у лютому 2020 року за спеціальною програмою соціально - просвітницького характеру проводився «Тренінг для епідеміологів та вірусологів про те, як готуватися та реагувати на спалах COVID-19». Тобто проводився професійно спеціалізований соціально – просвітницького характеру тренінг для медичних працівників, які мають відповідну медичну освіту [8].

Хоча при цьому необхідно відмітити, що вказана програма тренінгу не включала такого елемента соціально – просвітницького тренінгу як рольові ігри.

Однак такого роду спеціальні програми соціально – просвітницького (педагогічного) тренінгу стосовно проблеми зменшення негативних наслідків пандемії коронавірусу COVID -19 ще не розроблені відносно спортсменів, як особливої групи населення, критичної до інфекційних вірусних захворювань, яким ще і дуже важко в силу особливостей спортивної діяльності витримувати епідеміологічні карантинні обмеження, що робить таку розробку актуальною та своєчасною.

Тим більше, що за прогнозами в тому числі з використанням математичного комп'ютерного моделювання розповсюдження інфекційних захворювань – SIR моделі, прогнозується достатньо довга подовженість до двох років, а можливо і більше наявності пандемії коронавірусу COVID – 19. Хоча є і більш оптимістичні прогнози з урахуванням вакцинації [12].

При цьому важливо відмітити, що за умов вірусних пандемій бажано використовувати дистанційні методи навчання та спілкування з застосуванням спеціальних програм Інтернету (таких наприклад, як програма в Zoom для відео конференцій), так як це зменшує вірогідність інфікування учасників та організаторів тренінгу.

**Методи та організація дослідження.** Використані методи теоретичного аналізу наукової та науково – методичної літератури (емпіричний рівень дослідження) як абстрагування, аналіз, синтез, узагальнення, застосовані метод анкетного опитування [1].

Статистична оцінка даних досліджень проводилась з використанням статистичного методу оцінки двох різних серій спостережень, які проведені на одній і тій же групі обстежених з застосуванням так званого «методу різниці середніх величин двох серій спостережень». Довірчий коефіцієнт t Стюдента у такому випадку визначається за формулою, а саме ділення середньої різниці двох серій спостережень на середню похибку їх різності. Такий підхід дозволяє значно підвищити точність визначення статистичної достовірності ( $P < 0,05$ ) і широко використовується у медицині для визначення у конкретній групі пацієнтів наявності статистично достовірної, як зміни стану здоров'я, так і ступеню індивідуальної позитивної мотивації до його збереження [5].

В організаційному плані проведення досліджень був виконаний аналіз, науково – методичної літератури та інших джерел інформації з проблеми підвищення індивідуальної (особистої) позитивної мотивації до збереження здоров'я та розробки наукових основ застосування соціально – просвітницького тренінгу для формування правильної, активної позиції стосовно збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19.

Формування високого ступеня позитивної особистості (індивідуальної) мотивації спортсменів до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19 з використанням соціально – просвітницького (педагогічного) тренінгу проводилось у 20 осіб вікової групи 18 – 25 років, які систематично займаються спортивною діяльністю.

Дослідження проводилося з використанням дистанційного методу проведення занять та опитування (програма в ZOOM для відео конференцій), який більш доцільний за умов пандемії коронавірусу COVID-19 так як її застосування зменшує вірогідність інфікування вірусом як учасників так і організаторів тренінгу. Тобто такий дистанційний підхід є більш безпечним у порівнянні з методом прямого контакту з учасниками тренінгу за умов вірусної пандемії [6].

**Мета дослідження** – розробка програми соціально-просвітницького тренінгу для формування позитивної особистості мотивації до збереження здоров'я у спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основними елементами програми є проведення уроків, рольової гри «Епідеміолог» та анкетування учасників тренінгу з використанням спеціальної анкети опитування для визначення ступеня індивідуальної позитивної мотивації до збереження особистого здоров'я спортсмена за умов пандемії коронавірусу COVID-19.

На основі проведеного аналізу наукової та науково-методичної літератури для оцінки ступеня позитивної мотивації осіб, які займаються спортом до збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19 була розроблена спеціальна анкета опитування [7, 8, 10].

Анкета опитування містить такі запитання:

1. Чи вважаєте Ви доцільним проведення спеціальних заходів, в тому числі і щеплення від коронавірусу COVID – 19, з охорони здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

2. Чи вважаєте Ви доцільним (мотивованим) впровадження карантину на спортивних об'єктах за умов пандемії коронавірусу COVID -19: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

3. Чи вважаєте Ви доцільним впровадженням заходів з підвищення позитивної особистості мотивації (бажання) спортсменів до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

4. Як Ви відноситеся до необхідності впровадження матеріального заохочення працівників (персоналу) спортивних об'єктів до підвищення позитивної особистості мотивації до заходів з збереження індивідуального здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

5. Як Ви відноситеся до необхідності проведення вакцинації спортсменів від коронавірусу COVID -19 за умов його пандемії: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

Шкала оцінки результатів анкетного опитування становить: 25-15 балів – низька ступінь позитивної особистості мотивації; 14-10 балів – середня ступінь позитивної особистості мотивації; 9 і нижче балів – висока ступінь позитивної мотивації до збереження особистого здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

Була проведена розробка програми (моделі) формування позитивної особистості (індивідуальної) мотивації осіб, які займаються спортом до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

Для цього на основі аналізу науково - методичної літератури та інших джерел інформації був визначений методологічний підхід до розробки моделі (програми) формування індивідуальної позитивної мотивації спортсменів до збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19 [7, 8, 10].

Підхід базується на використанні як засобу формування соціальної позитивної особистості мотивації (як індивідуальної так і групової), а також відповідно компетентності, підготовленості та готовності до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19, шляхом проведення соціально – просвітницького тренінгу з використанням рольової гри «Епідеміолог».

Мета програми - формування позитивної особистості мотивації до правильної поведінки осіб, які займаються спортивною діяльністю до збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19.

Теоретично - методична сутність програми з формування мотивації до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19, полягає у використанні для цієї мети соціально – просвітницького (педагогічного) тренінгу з застосуванням рольової гри «Епідеміолог».

Практична сутність програми полягає у визнанні учасниками тренінгу необхідності набуття активної позиції щодо набуття індивідуальної позитивної мотивації стосовно збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19; визнанні необхідності до проведення оцінки, в тому числі і самооцінки стану своєї позитивної особистості мотивації до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19; розумінні необхідності набуття навичок та вміння до застосування на практиці правильної поведінки стосовно свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

Основні принципи програми полягають у демократичності проведення занять з поважним відношенням як до учасників програми, так і до особи, яка проводить заняття; єдності дій ведучого (тренера, медичного працівника) та учасників програми при виконанні запланованих завдань; наявності у учасників виконання програми безумовного позитивного сприйняття заходів, які виконуються згідно програми; обов'язкової оцінці саме вчинків (як позитивних так і негативних) учасника програми стосовно збереження особистого здоров'я, а не його особистості; цілеспрямованості та реалізму при виконанні завдань програми.

Основними завданнями програми (моделі) з формування позитивної особистості мотивації до охорони особистого здоров'я спортсменів, які займаються спортом є: формування активної життєвої позиції до проведення охорони особистого

здоров'я та охорони громадського (суспільного) здоров'я з виключенням випадків її порушення; формування вміння та навичок до проведення охорони особистого здоров'я та охорони громадського (суспільного) здоров'я; формування навичок та вміння до запобігання та усунення можливих «зривів» при виконанні завдань програми.

В основі використання методів в соціально - просвітницькому тренінгу лежать методи як надання інформації, так і її наступної реалізації у вигляді набуття теоретичних знань, умінь та навичок.

В програмі (моделі) проведення формування позитивної особистої мотивації осіб, які займаються спортом (спортивною діяльністю) до збереження здоров'я, використовуються такі основні методи інформатики як надання освітньої (навчальної) інформації, так і збирання інформації (відносно інформованості учасників тренінгу) при проведенні соціально - просвітницького тренінгу: метод надання лекційного матеріалу у формі міні лекцій; анкетно - опитувальний метод; тестова методика визначення ступеню позитивної особистої мотивації до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19; метод проведення рольової гри; метод самостійного навчання учасників тренінгу.

Для оцінки ступеню позитивної особистої мотивації осіб, які займаються спортом до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19 застосована тестова методика визначення ступеню позитивної особистої мотивації осіб, які займаються спортом (спортивною діяльністю), з використанням спеціально розробленої тест - анкети з бальною оцінкою результатів.

Для цього в тест - анкеті використано три групи критеріїв для оцінки підготовленості та готовності осіб, які займаються фітнесом, до правильної поведінки: мотиваційні, когнітивні та діяльні.

Мотиваційні критерії визначаються як система усвідомлення особисто набутих потреб і мотивів до збереження особистого здоров'я. Когнітивні критерії підготовленості - як система опанування знань стосовно основних положень правильної поведінки стосовно збереження особистого здоров'я. Діяльні критерії підготовленості становлять собою комплекс особисто набутих способів дій для реалізації на практиці положень правильної поведінки стосовно збереження особистого здоров'я, в тому числі і за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 [7, 10].

В основу виконання програми (моделі) формування позитивної особистої мотивації до правильної поведінки до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 покладений груповий підхід для проведення соціально - просвітницького тренінгу (метод роботи з малими групами чисельністю не більше 15 - 20 осіб з формуванням відповідної до поставленої мети мотивації) у поєднанні з окремими елементами індивідуальної роботи (формування індивідуальної соціальної мотивації) з спрямованістю на оцінку та формування позитивної соціальної мотивації. У програмі при формуванні позитивної особистої мотивації до правильної поведінки стосовно збереження особистого здоров'я перевага була віддана саме груповому підходу тому, що соціальна мотивація носить не тільки індивідуальний (як це має місце стосовно біологічної мотивації), але (що дуже важливо) і груповий характер.

Принципи формування груп для проведення занять з соціально - просвітницького тренінгу включають: формування групи з осіб, які займаються спортом, з урахуванням побажань учасників стосовно персонального складу групи: формування групи за віковим та статевим принципом; врахуванням особливостей особистості кожного учасника; обмеженням чисельності осіб в групі (принцип малих груп).

Протипоказаннями до включення осіб до складу групи є наявність соматичних та психічних захворювань, які будуть заважати роботі, відмова майбутнього учасника від групової форми роботи.

В основу методології виконання соціально - просвітницького тренінгу при проведенні програми формування позитивної особистої мотивації осіб, які займаються спортом до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 покладена розроблена нами рольова гра «Епідеміолог» з використанням як підходу - коучингу (поєднання консультування та тренінгу).

За своїм змістом рольова гра «Епідеміолог» наближена до реалій життя (наявності пандемії коронавірусу COVID - 19) і має спрямованість на підвищення рівня особистої позитивної мотивації до збереження особистого здоров'я особи (спортсмена), яка за сценарієм рольової гри, грає роль «епідеміолога» з спрямуванням гри насамперед на підвищення підготовленості до правильної поведінки (тобто гра має просвітницький характер у відповідності з основними положеннями та призначенням соціально-просвітницького тренінгу). Безпосередня участь у грі формує у осіб, які приймають участь в тренінгу, активну позицію стосовно збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19.

До рольової гри «Епідеміолог» залучаються всі учасники програми, які періодично на протязі всіх занять виконують роль гравця - «епідеміолога». Рольова гра «Епідеміолог» проводиться у три етапи.

На першому етапі (початковий етап) особа, яка за сценарієм грає роль «епідеміолога», проводить за допомогою ведучого, який веде заняття, оцінку рівня своєї особистої позитивної мотивації до правильної поведінки стосовно збереження свого здоров'я за умов коронавірусної пандемії на основі виявлення недоліків своєї особистої поведінки з використанням анкетно - опитувального методу (вправа - «оцінка»).

На другому етапі гри (основний етап) за допомогою ведучого, який веде тренінг, особа, яка грає роль «епідеміолога», проводить визначення необхідного обсягу корекції своєї позитивної особистої мотивації до правильної поведінки шляхом усунення її недоліків (вправа - «корекція») та проводиться набуття знань. Набуває навичок та умінь за рахунок оцінки своїх пропозицій стосовно збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19.

На третьому етапі гри (заклучний етап) за допомогою ведучого, який проводить заняття, особа, яка грає роль «епідеміолога», виконує оцінку ефективності проведеної корекції підготовленості до правильної поведінки з використанням анкетно - опитувального методу (вправа - «ефективність»).

За результатами рольової гри «Епідеміолог» при проведенні занять з соціально-просвітницького тренінгу особа, яка грає роль «епідеміолога», набуває навичок та умінь, формує активну позицію до правильної поведінки стосовно збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19. А у разі позитивного ефекту від проведеної корекції поведінки (за даними повторної оцінки) зростає і ступінь підготовленості до правильної поведінки.



При проведенні соціально - просвітницького тренінгу також використовується лекційний матеріал (згідно завдань програми), проводиться виконання учасниками програми особистих домашніх завдань, проводяться дискусії, а також проводиться ведення щоденника з внесенням до нього результатів виконання програми та особистих побажань.

Хід проведення соціально - просвітницького тренінгу програми формування підготовленості до правильної поведінки стосовно збереження свого особистого здоров'я осіб, які займаються спортом складається з проведення спеціальних занять (уроків).

Соціально - просвітницький тренінг з використанням ролевої гри «Епідеміолог» проводиться на протязі чотирьох занять по 2 год. кожне з сумарною подовженістю у 8 год. Соціально - просвітницький тренінг виконується з урахуванням основних етапів його проведення: початок (перше заняття), основна частина (друге та третє заняття), заключна частина (четверте заняття). В структурі занять (уроків) тренінгу передбачені його основні елементи (складові): вступ, знайомство, очікування учасників, оцінка рівня інформованості, інформаційний блок, процес набуття навичок та умінь, завершення роботи.

Проведене спеціальне дослідження з апробації використання соціально-просвітницького тренінгу з підвищення позитивної особистої мотивації у 40 осіб, які займаються спортом до збереження свого здоров'я за умов коронавірусної пандемії з використанням анкетно - опитувального методу показало, що застосування такого тренінгу дозволило підвищити ступінь позитивної особистої мотивації до збереження здоров'я у спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 з середньої (14-10 балів) до високої (9 і нижче балів).

Статистична обробка результатів показала, що використання соціально-просвітницького тренінгу дозволила підвищити ступінь індивідуальної позитивної мотивації з середньої  $12,5 \pm 0,2$  до високої –  $7,4 \pm 0,2$  ( $P < 0,05$ ).

Представлена програма соціально - просвітницького тренінгу може бути рекомендована для практичного використання у разі потреби спортивними лікарями та іншими фахівцями у галузі спорту і в принципі може використовуватися також з певними корективами і при інших вірусних епідеміях та пандеміях.

**Висновки.** Розроблена програма застосування соціально - просвітницького тренінгу для підвищення ступеню позитивної особистої мотивації стосовно збереження особистого здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

Розроблена анкетно - опитувальна технологія (анкета) оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до збереження особистого здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

В проведених дослідженнях показана можливість використання на практиці розробленої анкетно - опитувальної технології оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до збереження здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусом COVID - 19 з використанням дистанційного навчання з застосуванням Інтернету.

**Перспективи подальших досліджень.** Буде продовжена розробка підходів до підвищення особистої позитивної мотивації спортсменів до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID – 19.

#### Література

1. Де Пой Э., Гитлин Л.Н. Методы научных исследований в медицине / Э. Де Пой, Л.Н. Гитлин. - Москва: Издательство ГЭОТАР - Медиа, 2017 - 432 с.
2. Комісаренко С.В. Світова коронавірусна криза / С.В. Комісаренко. – Київ: ЛАТВ&K, 2020. – 120 с.
3. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID – 19: Інтернет – посібник / за науковою редакцією В.Г. Кременя [координатор В.В. Рибалка; колектив авторів]. – Київ: ТОВ Юрка Любченка, 2020. – 243 с. – [Електронний ресурс] - Режим доступу: [https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS\\_aq4CLuDWqkupWC/view](https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS_aq4CLuDWqkupWC/view). - 2020.
4. Спорт и коронавирусная инфекция COVID-19: методические рекомендации / Составители: В.И. Павлов, З.Г. Орджоникидзе, В.А. Байдиева, И.В. Погонченкова. - Москва: Московский научно-практический центр медицинской реабилитации и спортивной медицины, 2020. - 19 с.
5. Кучеренко В.З. Применение методов статистического анализа для изучения общественного здоровья и здравоохранения / В.З. Кучеренко. – Москва: Издательство ГЭОТАР - Медиа, 2014 - 192 с.
6. Как эффективно организовать видеоконференцию Zoom. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mc.today/kak-effektivno-organizovat-videokonferentsiyu-7-funksij-zoom-o-kotoryh-vy-ne-znali/>. - 2020.
7. Страшко С.В. Соціально - просвітницький тренінг з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДУ: навчально – методичний посібник / С.В. Страшко, Л.А. Животовська, А.О. Міненок. – Київ: Видавництво Освіта України, 2006 - 260 с.
8. Тренінг для епідеміологів та вірусологів про те, як готуватися та реагувати на спалах COVID-19. Центр громадського здоров'я МОЗ України, 28.02.2020. - [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.phc.org.ua/news/trening-dlya-epidemiologiv-ta-virusologiv-pro-te-yak-gotuvatisya-ta-reaguвати-na-spalakh-covid-19>. - 2020.
9. Циганенко О.І. Епідеміологічна проблема пандемії коронавірусу COVID – 19 та її небезпека для здоров'я та спортивної діяльності спортсменів: шляхи вирішення / О.І. Циганенко, Я.В. Першегуба, Н.А. Склярора // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 15. Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - Вип. 6 (126) 2020. – С.106 -109.
10. Шевчук О.М. Організація і методика соціально - педагогічного тренінгу: навчальний посібник / О.М. Шевчук. – Умань: ПП Жовтий, 2011 - 133 с.
11. Biocken B. Towards aerodynamically equivalent COVID – 19 1,5 m social distancing for walking and running / B. Biocken, F. Malizia, T. van Druenen, T. Marcyal – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20\\_White\\_Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf). - 2020.
12. International Society for Environmental Epidemiology (ISSEE). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.iseepi.org>. - 2020.

## References

1. De Poi E., Gitlin L.N. Research methods in medicine / E. De Poi, L.N. Gitlin. - Moscow: Publishing house GEOTAR - Media, 2017 - 432 p.
2. Komisarenko S.V. World coronavirus crisis / S.V. Komisarenko. - Kyiv: LATV & K, 2020. - 120 p.
3. Psychology and pedagogy in counteracting the pandemic COVID - 19: Internet - a guide / edited by V.G. Flint [coordinator VV Fishing; team of authors]. - Kyiv: Yurka Lyubchenko LLC, 2020. - 243 p. - [Electronic resource] - Access mode: [https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0nd7BJHm2HS\\_aq4CLuDWqkupWC/view](https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0nd7BJHm2HS_aq4CLuDWqkupWC/view). - 2020.
4. Sports and COVID-19 coronavirus infection: guidelines / Compiled by V.I. Pavlov, Z.G. Ordzhonikidze, V.A. Baidieva, I. V. Pogonchenkov. - Moscow: Moscow Scientific and Practical Center for Medical Rehabilitation and Sports Medicine, 2020. - 19 p.
5. Kucherenko V.Z. Application of statistical analysis methods for studying public health and health care / V.Z. Kucherenko. - Moscow: Publishing house GEOTAR - Media, 2014 - 192 p.
6. How to Effectively Host a Zoom Video Conferencing. [Electronic resource] - Access mode: <https://mc.today/kak-effektivno-organizovat-videokonferentsiyu-7-funktsij-zoom-o-kotoryh-vy-ne-znali/>. - 2020.
7. Strashko S.V. Social and educational training on the formation of motivation for a healthy lifestyle and HIV / AIDS prevention: a textbook / S.V. Strashko, L.A. Zhyvotovska, A.O. Minnenok. - Kyiv: Publishing House Education of Ukraine, 2006 - 260 p.
8. Training for epidemiologists and virologists on how to prepare for and respond to the COVID-19 outbreak. Public Health Center of the Ministry of Health of Ukraine, February 28, 2020. - [Electronic resource] - Access mode: <http://phc.org.ua/nuws/training>. - 2020.
9. Tsyhanenko O.I. Epidemiological problem of the COVID-19 coronavirus pandemic and its danger to the health and sports activities of athletes: ways to solve / O.I. Tsyhanenko, Ya.V. Pershehuba N. A. Sklyarova // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. - Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - Vip. 6 (126) 2020. - P.106-109.
10. Shevchuk O.M. Organization and methods of social and pedagogical training: textbook / O.M. Shevchuk. - Uman: PP Zhovtiy, 2011 - 133 p.
11. Biocken B. Towards aerodynamically equivalent COVID – 19, 1,5 m social distancing for walking and running / B. Biocken, F. Malizia, T. van Druenen, T. Marcyal – [Electronic resource]. – Access mode: [http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20\\_White\\_Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf). - 2020.
12. International Society for Environmental Epidemiology (ISSEE). [Electronic resource] – Access mode: <https://www.iseepi.org>. - 2020.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).42

УДК: 796.322.015.134/.136:796.015.8

**Цыганок В.І.<sup>1</sup>,  
професор кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання  
<sup>1</sup>Класичний приватний університет (Запоріжжя, Україна)  
Соловей О.М.<sup>2</sup>,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
декан факультету фізичного виховання  
<sup>2</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (Дніпро, Україна)**

## ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

*Мета статті – визначити та узагальнити результативність змагального процесу кваліфікованих гандболістів в іграх чемпіонату України з диференціацією показників за фактором «свій» або «чужий» майданчик. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і мережі «Інтернет»; педагогічні спостереження; аналіз та інтерпретація показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі; констатувальний педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Аналіз даних літератури засвідчив, що питання диференціації показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів вивчені недостатньо, подальшої розробки і практичного впровадження потребують питання корекції тренувального процесу високоспеціалізованими засобами. Встановлено, що більш високі показники техніко-тактичних дій у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів зафіксовано за показниками кількості набраних очок, закіннутих і пропущених м'ячів та їх різниці в іграх на «своєму» та «чужому» майданчику відповідно. Показано, що диференціація показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів за фактором «свій» або «чужий» майданчик є підґрунтям для практичної реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу спортсменів у змагальному процесі. Висновки: результативність змагального процесу кваліфікованих гандболістів в іграх чемпіонату України (Суперліга) з диференціацією показників за фактором «свій» або «чужий» майданчик суттєво різниться – більш високі показники зафіксовано в іграх на «своєму» майданчику.*

**Ключові слова:** гандбол, підготовка, техніко-тактичні дії, диференціація, результативність, змагальний процес, фактор, «свій» майданчик, «чужий» майданчик, ефективність

**Цыганок В. И., Соловей А. М. Дифференциация показателей результативности технико-тактических действий кваліфікованих гандболістів в соревновательном процессе. Цель статьи – определить и**