

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

30 Січня
2019

COLOR OF SCIENCE

Випуск 2

Збірник
наукових праць

Вінниця
2019

II Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції
“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2019 року

Випуск 2

Вінниця - 2019

УДК 796(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Дяченко А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент;

Яковлів В.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Бекас О.О. – кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів - учасників *II Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE" «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*.

Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту; формування професійних компетенцій фахівців.

Всі статті пройшли рецензування. Надані матеріали представлені в авторській редакції.

Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.

© Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, 2019

© Колектив авторів, 2019

Ел. адреса: colorofscienceua@gmail.com

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

<i>Абдураман А.Ш., Непша О.В.</i>	8
ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ЕКОНОМІСТІВ	
<i>Андрєєв К. І.</i>	12
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	
<i>Безпала Б. П.</i>	17
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Блажко Ю.</i>	21
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Васянович А.С., Лойко О.М.</i>	24
РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»	
<i>Віняр М. Г.</i>	29
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	
<i>Гребенець В. П., Годес Е. В.</i>	32
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	
<i>Гресь М. М.</i>	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Жир М. О., Брезденюк О. Ю.</i>	41
МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Катерина У. М., Поліс Є. А.</i>	45
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Кириченко В. М., Іванко В. О.</i>	50
АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	
<i>Котова О. В., Медвідь А. І.</i>	54
ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Кундис О. В.</i>	59
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i>	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

<i>Мальцев Д. К.</i>	68
ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	
<i>Мельничук Д. І.</i>	72
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Назаренко І. І.</i>	77
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Огер С. В.</i>	82
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРУ «ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ TRX»	
<i>Омельченко Т. Г.</i>	86
РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	
<i>Підгайна В.О., Кириченко В.М.</i>	90
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ	
<i>Полівеса О.С., Ненько О.М.</i>	95
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	
<i>Рогаль І. В., Васькевич С. С.</i>	100
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
<i>Совко Н. М.</i>	104
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	
<i>Стадник В. В., Цьовх Л. П.</i>	106
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Сулима А. С., Федорчук В. І.</i>	109
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	
<i>Суханова Г. П., Ушаков В. С.</i>	114
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Тихий І. І., Логовська О. А.</i>	119
БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
<i>Хоронжевський Д. Л.</i>	122
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
<i>Шеремета Н.В., Окулова Л.В.</i>	127
РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	

**СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ**

<i>Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.</i>	130
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ	
<i>Бондар А. А., Ільчишина В. В.</i>	135
УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Воробійов А. А., Куксов Р. С.</i>	139
СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
<i>Головащенко В. Г.</i>	144
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ	
<i>Євтєєва О. О.</i>	148
СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	
<i>Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.</i>	153
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ	
<i>Причена Д. С.</i>	158
СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ	
<i>Сачко І.</i>	162
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Уварова Н. В., Піддубна О. П.</i>	165
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СКЕЛЕЛАЗІВ 14-16 РОКІВ	
<i>Фріз Ф. А.</i>	169
РОЛЬ ПРОВІДНИХ РУХОВИХ КООРДИНАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	
<i>Чернишенко Т.М., Стародонова М. С.</i>	174
ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ХУДОЖОЇ ГІМНАСТИКИ	
<i>Чехівська Ю. С.</i>	178
ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	
<i>Шкир О. А.</i>	181
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	

СЕКЦІЯ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<i>Бут М. О.</i>	188
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ НАБУТИХ ДЕФЕКТАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Головкіна В.В., Сальникова С.В.</i>	192
ДИНАМІКА ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ	
<i>Маишталяр І. А., Брезденюк О. Ю.</i>	197
КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД МАСИ ТІЛА ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Мехед С. П.</i>	201
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВНУТРІШНЬОСУГЛОБНИХ УШКОДЖЕННЯХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА	
<i>Пасічник В.В., Сарбаши Л.В.</i>	207
ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА СТРАТЕГІЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ КОКСАРТРОЗІ	
<i>Сарбаши Л. В., Пасічник В. В.</i>	213
ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИК КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ КРУГЛІЙ ТА КРУГЛО- УВІГНУТІЙ СПИНИ У СПОРТСМЕНІВ	
<i>Сулима А. С., Бугайчук В. В.</i>	218
ОЦІНКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХЛОПЦІВ 16-17 РОКІВ МЕТОДОМ ІНДЕКСІВ	

**СЕКЦІЯ 5. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

<i>Касіяненко Г. А.</i>	223
ОСНОВНІ ВЕКТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Корягін В.М. Блавт О.З.</i>	226
ВЕКТОР ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Мамонтова О. Л., Маніта Л.М.</i>	230
ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ	
<i>Огнистий А.В.</i>	234
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВСТУПНОЇ КОМПАНІЇ, ЯК ШЛЯХ ДО ПОКРАЩЕННЯ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	

**СЕКЦІЯ 8. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ**

<i>Христова Т. Є., Мовіла І.</i>	240
КОМПЛЕКСНА РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Гребенець В. П., Годес Е. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *Запропоновано інноваційну технологію зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти в процесі самостійних занять фізичним вихованням, яка спрямована на підвищення показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, рівня рухової активності, формування інтересу до фізкультурної діяльності. Доведено її ефективність за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, що дає підставу для її практичного впровадження у систему фізичного виховання студентів вишів.*

Вступ. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти (ЗВО) є однією з соціально значимих проблем сьогодення внаслідок значного погіршення стану здоров'я населення України [1, с. 18; 5, с. 355]. Проблема засобів, форм та методів збільшення рухової активності молоді потребує вивчення та визначає актуальність дослідження [2, с. 17; 4, с. 121].

Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з навчальними заняттями з фізичної культури у ЗВО, могли б надати позитивний ефект у залученні студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти збереженню їх здоров'я, підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості [3, с. 29; 6, с. 149].

Мета дослідження – розробити і перевірити ефективність інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів ЗВО в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Завдання дослідження: вивчити стан проблеми організації самостійних занять фізичним вихованням студентів ЗВО; дослідити рівень фізичної

підготовленості, фізичного розвитку, теоретичної підготовленості та стану здоров'я студентів ЗВО; розробити та експериментально перевірити ефективність впровадження інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів у процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Об'єкт дослідження – система фізичного виховання студентів ЗВО.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, антропометрія, методи визначення функціонального стану організму, оцінка рівня фізичного здоров'я, тестування теоретичних знань, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (МДПУ) у 2017-2018 навчальному році. В експерименті взяли участь 52 студента 2-3 курсу природничо-географічного факультету, з них 13 дівчат (54,2%) та 16 юнаків (57,1%) виявили бажання самостійно займатися фізичними вправами. Вони були розподілені на чотири експериментальні групи, які займалися за обраними програмами самостійних занять фізичним вихованням з лютого до травня 2018 року: ЕГ1 (дівчата) – класична аеробіка; ЕГ2 (дівчата) – фітбол-аеробіка; ЕГ3 (юнаки) – атлетична гімнастика; ЕГ4 (юнаки) – оздоровчий біг.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена нами інноваційна технологія містить сім основних складових: мету, завдання, принципи, спрямованість самостійних занять, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження та критерії ефективності, які пов'язані між собою та у комплексі вирішують завдання залучення студентів до самостійних занять фізичним вихованням.

Метою інноваційної технології є залучення студентів до самостійних занять фізичним вихованням для підвищення показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, рівня рухової активності, формування мотивації та інтересу до фізкультурної діяльності.

Показники теоретичної підготовленості студентів досліджуваних груп до

та після експерименту свідчать, що за ступенем оволодіння теоретичними знаннями відбувся статистично достовірний приріст результатів в усіх експериментальних групах. Середня кількість правильних відповідей у студентів до та після експерименту достовірно збільшилася в ЕГ1 з 9,7 до 19,9 балів, в ЕГ2 з 9,8 до 18,8, в ЕГ3 з 7,3 до 15,1 та в ЕГ4 з 7,8 до 14,3 балів, що свідчить про покращення теоретичної підготовленості ($p < 0,05$).

Аналізуючи морфофункціональні показники досліджуваних студентів, можна зробити висновок, що значні зміни відбулись у показниках, які характеризують стан серцево-судинної, дихальної систем та працездатності у дівчат ЕГ2 та юнаків ЕГ4: масі тіла, частоті серцевих скорочень, життєвій ємності легенів, пробах Штанге та Генче, пробі Руф'є, індексі Скібінського, індексі Робінсона та життєвому індексі; у дівчат ЕГ1, окрім означених показників, достовірно покращився показник силового індексу, а у юнаків ЕГ3 – показник кистьової динамометрії та силового індексу.

Аналіз фізичної підготовленості молодих людей експериментальних груп засвідчує, що після експерименту статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) відбулися за показниками сили м'язів верхнього плечового поясу, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості у дівчат ЕГ1; у дівчат ЕГ2 значно зросли показники сили м'язів черевного пресу, спритності та гнучкості. Серед юнаків ЕГ3 можна простежити тенденцію до покращення показників сили м'язів тулуба та верхнього плечового поясу; у юнаків ЕГ4 статистично достовірні зміни відбулись у показниках сили м'язів нижніх кінцівок, швидкості, витривалості та спритності ($p < 0,05$).

Показники фізичного здоров'я студентів до експерименту в усіх досліджуваних групах були на рівні «нижче за середній». Після експерименту статистично достовірне покращення стану здоров'я спостерігалось у всіх експериментальних групах, про що свідчить перехід показників з рівня «нижче за середній» до середнього або безпечного рівня здоров'я.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я студентської молоді, що обумовлено дефіцитом рухової активності протягом періоду навчання у виші. На сучасному етапі розвитку суспільства умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та фізичної підготовленості студентів. Особливої значущості набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять. Одним із шляхів вирішення вищезначених проблем є організація самостійних занять фізичним вихованням, яка буде сприяти покращенню показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості і підвищенню рівня рухової активності.

2. Тестування теоретичної підготовленості студентів на початку дослідження виявило низький рівень володіння знаннями з предмету «Фізична культура». 52,3% дівчат 18 років, 41,7% дівчат 19 років, 50% юнаків 18 років та 43,7% юнаків 19 років виявилися теоретично не підготовленими. Найбільшу складність викликали запитання з «Основ формування здорового способу життя» та «Організації самостійних занять фізичним вихованням».

3. У ході дослідження розроблено інноваційну технологію зміцнення здоров'я студентів ЗВО в процесі самостійних занять фізичним вихованням, яка включає: мету, завдання, принципи, спрямованість самостійних занять, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження та критерії ефективності. Запропонована технологія спрямована на активне мотиваційно-ціннісне ставлення до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; орієнтацію на фізичне вдосконалення та самовдосконалення; оволодіння системою знань, умінь і навичок у процесі самостійних занять фізичними вправами.

4. Результати досліджень свідчать про ефективність запропонованої інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів ЗВО у процесі самостійних занять фізичним вихованням. Проте, самостійні заняття базовою

(класичною) аеробікою (ЕГ1) та оздоровчим бігом (ЕГ4) виявилися більш ефективними для підвищення рівня здоров'я, ніж самостійні заняття фітбол-аеробікою (ЕГ2) та атлетичною гімнастикою (ЕГ3). Це також підтверджується тим, що у молодих людей ЕГ1 та ЕГ4 відбулося більше статистично достовірних змін у показниках функціонування серцево-судинної та дихальної систем, рівні розвитку фізичних якостей, стану здоров'я та рівня рухової активності, ніж у школярів ЕГ2 та ЕГ3.

Використання розробленої інноваційної технології зміцнення здоров'я студентської молоді в процесі самостійних занять фізичним вихованням сприяло покращенню показників стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, що дає підставу для її практичного впровадження у систему фізичного виховання студентів вишів.

Список використаної літератури:

1. Айстраханов Д.Д. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України / Д.Д. Айстраханов, Г.В. Курчатова, М.Ф. Гаврилюк // Україна. Здоров'я нації. – 2008. – № 1(5). – С. 12–19.
2. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Медкнига, 2011. – 107 с.
3. Футорный С.М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С.М. Футорный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 28–33.
4. Христова Т.Є. Інформаційний простір проблеми здоров'я / Т.Є. Христова // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. – Вип. 2. – С. 120-123.
5. Христова Т.Е. Состояние здоровья студентов: проблемы и пути решения / Т.Е. Христова // Transformations in Contemporary Society: Social Aspects:

monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. – P. 355-360.

6. Khrystovaya T. The rehabilitation of students health / T Khrystovaya // Науковий часопис національного пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2015. – Вип. 3 К2 (57) 15. – С. 147-150.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гресь М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** У роботі розглянуто питання підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. На основі узагальнювання та систематизації даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів щодо професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців, виявлено доцільність та необхідність модернізації підходів до підвищення ефективності цієї діяльності на основі використання засобів оздоровчого фітнесу.*

Постановка проблеми. Невідкладним завданням, що потребує своєчасного вирішення Українською державою в сучасних умовах, залишається успішне завершення реформи правоохоронної системи [2, 6]. Це неможливо здійснити без належного теоретичного осмислення природи і сутнісних характеристик правоохоронної діяльності, механізму її забезпечення і реалізації, врахування закономірностей реформування цього напряму державної діяльності в зарубіжних країнах, вітчизняного історичного досвіду і потреб населення, якісної підготовки майбутніх правоохоронців до означеної діяльності [0, 3, 5]. Вагому роль у покращенні підготовки фахівців