

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Бердянський державний педагогічний університет  
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**(До десятиліття заснування факультету фізичної культури,  
спорту та здоров'я людини БДПУ)**

*Збірник матеріалів  
V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції*

**Бердянськ  
БДПУ  
2021**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]

А 43

### Редакційна колегія:

**Головний редактор** – Кушнірюк С. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Бердянськ); **заступник головного редактора** – Гнатюк В. В., кандидат біологічних наук, доцент (Бердянськ).

*Друкується за рішенням вченої ради  
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини  
Бердянського державного педагогічного університету  
(протокол № 3 від 28.09.2021р.)*

- A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Бердянськ, 16–17 вересня 2021 р.) №5 / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Бердянськ : БДПУ, 2021. – 180 с.
- A43 Topical issues of influence of the environment, physical education and sport on human health : Coll. Science. Materials of the V International scientific-practical online conference (Berdyansk, September 16-17, 2021) №5 / [ch. Ed. S.G. Kushniryuk]. - Berdyansk: BSPU, 2021. – 180 p.

У збірнику вміщено наукові статті, які висвітлюють актуальні питання теоретико-методичних, валеологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання і спорту різних верств населення, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, фітнесу, фізичної реабілітації, туризму й рекреації, сучасних аспектів фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури, а також еколого-біологічних проблем формування здорового способу життя студентської молоді.

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

*За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори*

© Бердянський державний педагогічний університет, 2021

**Кузнецова Е.Т.**,  
профессор кафедры физической культуры и спорта  
**Коляда Н.В.**,  
ассистент кафедры физической культуры и спорта,  
УО «Полесский государственный университет»,  
Республика Беларусь

## МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания является самостоятельная оздоровительная тренировка (СОТ) продолжительностью 25–60 мин в день в утреннее, дневное или вечернее время, с периодичностью 3–4 раза в неделю, учитывающая состояние здоровья студентов, их индивидуально-психологические особенности. Управление процессом СОТ должно осуществляться путем определения объема и интенсивности нагрузок за предыдущие недели, корректировки индивидуальных программ СОТ с учетом экспресс-тестирования общего состояния студентов на втором плановом занятии недели [1].

Общими рекомендациями по организации, содержанию и направленности СОТ, которые практически апробированы в образовательной деятельности, являются следующие положения [2].

1. Содержание СОТ для каждого студента должно определяться с учетом индивидуального выбора программы, перечень которых предоставляется студентам в первую неделю учебного семестра.

2. Продолжительность самостоятельной оздоровительной тренировки:

- для студентов с низким уровнем физического здоровья – 25 мин;
- для студентов с ниже средним уровнем физического здоровья – 25–30 мин;
- для студентов со средним уровнем физического здоровья – 40 мин;
- для студентов выше среднего и высоким уровнем физического здоровья – 45–

50 мин.

3. Реакция ЧСС:

- для студентов с низким уровнем физического здоровья – 125–135 уд·мин<sup>-1</sup>;

- для студентов с ниже средним уровнем физического здоровья – 135–145 уд·мин<sup>-1</sup>;
- для студентов со средним уровнем физического здоровья – 145–155 уд·мин<sup>-1</sup>
- для студентов выше среднего и высоким уровнем физического здоровья – 150–185 уд·мин<sup>-1</sup>.

4. Перед началом самостоятельных тренировок все студенты должны овладеть определенным объемом теоретических знаний и практических умений по выполнению физических упражнений, дозировкой физических нагрузок, навыками самоконтроля за физическим состоянием.

5. Необходимость ведения дневника самоконтроля за самочувствием, активностью и настроением, а также для учета нагрузки с целью ее регулирования в соответствии с индивидуальным уровнем общей физической работоспособности.

6. Управление СОР осуществляется в процессе плановых занятий по физическому воспитанию и дистанционно (корпоративная почта, Moodle).

7. Организация занятий СОР предусматривает использование мини-комплексов в форме «физкультминутки» и «физкульт-пауз»; по месту проживания студентов – фитнес и психофизического тренинга.

8. Индивидуальная программа оздоровительной тренировки включает:

- исследование уровня соматического здоровья по методике Г. Л. Апанасенка;
- комплексную оценку физического состояния (Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, 1986);
- комплексную оценку морфологического состояния;
- результаты двигательных тестов;
- рекомендации по методике построения занятий избранным видом спорта или двигательной деятельности.

9. Учет места проживания студентов, приема пищи, возможностей соблюдения санитарно-гигиенических правил.

10. Регулярное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях продолжительностью не более двух часов, которые имеют высокую эмоциональную окраску и способствуют снятию психологического напряжения.

Основными видами двигательной активности выступают оздоровительная ходьба и бег, дыхательные упражнения и элементы фитнес-йоги, оздоровительная аэробика, подвижные и элементы спортивных игр; общеразвивающие упражнения; как дополнительные – силовые упражнения с небольшими отягощениями (на развитие собственно силовых способностей и силовой выносливости) циклические упражнения на кардиотренажерах (беговой дорожке, вело- и эллиптическом тренажерах) оздоровительное плавание, велопрогулки и туризм комплексы лечебной физической культуры; физические упражнения на нестабильных поверхностях (фитболах, полусфере «боссу») на развитие силовых и координационных способностей.

Для развития двигательных качеств у студентов используются физические упражнения, которые являются базовыми в содержании оздоровительных технологий:

- для развития силовой и общей выносливости – оздоровительная ходьба и бег (непрерывный бег по дорожкам стадиона, кроссовый бег по пересеченной местности) и плавание, элементы ритмической гимнастики, классической, танцевальной, степ-аэробики, шейпинга (ходьба, бег, подскоки под музыкальное сопровождение), кардио-тренажеры, вело- и пешие туристические походы;

- для розвитку швидкості – бег (ускорення з різних стартових положень до 30–50 метрів, стартовий розгон, бег на місці і з упором в стінку, швидкісні повороти в плаванні), подвижні ігри (короткі естафети) і елементи спортивних ігор;
- для розвитку сили використовуються вправи на тренажерах;
- для розвитку гнучкості – подвижні ігри (вправи на гімнастических снарядах, елементи акробатики) і елементи спортивних ігор (настільний теніс, бадмінтон, волейбол), челночний бег і естафети;
- для розвитку гнучкості – елементи ритмічної гімнастики, класическої, танцевальної, степ-аеробіки, фітнес-йога (нахили в сторони, кругові рухи туловищем, тазом, нахили вперед, назад, выпади і т. п.).

При цьому в течение підготовчої частини заняття ЧСС повинна знаходитися в межах 80–110 уд·мін<sup>-1</sup>, основної частини – від 110 до 130–150 уд·мін<sup>-1</sup>, в заключній частини заняття – 60–90 уд·мін<sup>-1</sup>. Робоча ЧСС визначається в підгрупах: низький рівень фізического здоров'я – навантаження 60% від максимальної ЧСС, нижче середнього – навантаження 65%, середній рівень – навантаження 70% від максимального пульса (ЧСС макс. = 220 - вік). Продовжителюність неперервної роботи становить від 10 хв в течение перших 6–8 занять в вересні-жовтні з поступовим збільшенням до 15 хв в кінці листопада-грудня.

Особливу увагу приділяється ознайомленню студентів з можливостями інформаційно-комунікаційної середини закладу вищої освіти і формуванню свідомого ставлення молоді до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. В освітньому процесі інформаційно-комунікаційні технології представлені мультимедійними технологіями і системою Інтернет. Віртуальна освітня середина університету, як своєобразна система Web-сервісів і електронного навчального контенту, дозволяє студентам постійно навчатися незалежно від місця перебування і зручне для себе час. Це забезпечує високу ефективність організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів, в тому числі більш оперативне рішення деяких навчальних завдань, а також підвищує рівень надання освітніх послуг в університеті. Основними напрямками роботи були ознайомлення студентів з основним доменом університету і його сайтами, віртуальні екскурсії по університету, реєстрація і формування основних навичок самостійної роботи в системі Moodle, адаптація до використання інформаційної бази даних рівня соматического здоров'я студентів і авторських комп'ютерних програм, ознайомлення з можливостями електронної бібліотеки університету, углиблення навичок роботи з пошуковими системами, бібліотечними каталогами і корпоративною поштою викладача з метою інформирования і відповідальності за результати самостійної роботи [3].

#### **Індивідуальна програма оздоровчої тренування, включаюча оздоровчу ходьбу і бег**

для студентки ІV курсу ФЗФ Печенюк Анни  
в період з 10 по 29 жовтня (6–8 тиждень тренувальних занять)

1. Вік – 21 рік.
2. Ріст (Р) – 183 см.
3. Маса тіла – 72 кг.
4. Обхват грудної клітки – 88 см.

5. Окружность плеча – 26 см.
6. Окружность бедра – 35 см.
7. Артериальное давление – 120/85 мм рт. ст.
8. ЧСС – 74 уд·мин<sup>-1</sup>.
9. ЖЕЛ – 2900 см<sup>3</sup>.
10. Самооценка состояния здоровья по методике В. П. Войтенка – 6 баллов (хорошее).
11. Оценка риска развития сердечно-сосудистых заболеваний по методике С. А. Душанина – 15 баллов (риск минимальный).
12. Исследование уровня соматического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко (1992):
  - 1) индекс Руфье – 7,0 ус. ед. (средняя работоспособность, ИР – хороший);
  - 2) индекс Кетле – 393,44 г·см<sup>-1</sup> (качественная оценка массы тела – наилучшая);
  - 3) индекс Мартине – 5 баллов (выше среднего – 1 мин 20 с);
  - 4) кисте-весовой силовой индекс (СИ) – 56,00 % (выше среднего);

13. Комплексная оценка физического состояния (РФС) (Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, 1986):

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot ЧСС + 2,5 \cdot АТ_{сеп.} + 2,7B - 0,28MT)}{350 - 2,6B + 0,21P}$$

АТ сред. = АТ диаст. + (АТ сист. – АТ диаст.) : 3

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot 74 + 2,5 \cdot 96,66 + 70,2 - 20,16)}{350 - 67,6 + 38,43} = \frac{186,28}{320,83} = 0,58 - \text{(средний)}.$$

14. Показатель адаптации системы кровообращения к факторам природной среды (АП) (Р. М. Баевский, 1987):

АП = (0,011 × ЧСС) + (0,014 × АТ<sub>сист.</sub>) + (0,008 × АТ<sub>диаст.</sub>) + (0,009 × масса тела) + (0,0014 × возраст) - (0,009 × длина тела) - 0,27

АП = (0,011 × 74) + (0,014 × 120) + (0,008 × 85) + (0,009 × 72) + (0,0014 × 26) –

(0,009 × 183) – 0,27 = 0,81 + 1,68 + 0,68 + 0,65 + 0,04 – 1,65 – 0,27 = 1,94

(удовлетворительная адаптация).

15. Уровень физической работоспособности (по результатам Гарвардского степ-теста) – ИГСТ = 57 (удовлетворительный).

16. Результаты двигательных тестов:

- 1) бег 100 м – 19,1 с (плохо);
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре (с колен) (раз) – 33 р. (хорошо);
- 3) поднятие туловища в сед за 1 мин (раз) – 25 р. (удовлетворительно);
- 4) прыжок в длину с места – 171 см (хорошо);
- 5) 6-минутный оздоровительный бег – 965 м (хорошо).

17. Комплексная оценка морфологического состояния: выше средней. СМГ С (заболевания органов зрения).

18. Комплексная оценка уровня физической подготовленности: выше средней.

19. Задания занятия оздоровительной тренировкой:

1. Повышение уровня физического состояния.
2. Повышение уровня физической работоспособности.
3. Развитие выносливости.
4. Совершенствование техники ходьбы и бега.

*Рекомендованные формы занятий:* групповая, индивидуальная.

*Рекомендованная продолжительность активной части одного занятия – 40 мин.*

*Рекомендованное количество занятий на протяжении недели – 3 раза.*

*Рекомендованные виды занятий – непрерывный бег продолжительностью 10 и больше мин, беговая нагрузка короткой продолжительности (30 с – 1 мин); 10 x 300 м бег x 100 м ходьба (2800 – 3500 м), скорость бега 8,8 – 9,1 км·час<sup>-1</sup>, реакция ЧСС 140–160 уд·мин<sup>-1</sup>, постепенно увеличивая отрезки бега и уменьшая отрезки ходьбы, перейти от интервального к непрерывному бегу. Бег и ходьбу чередовать с гимнастическими упражнениями, играми. Разминка продолжительностью 10-12 мин включает дыхательные и общеразвивающие упражнения, а заключительная часть продолжительностью до 3 мин – ходьбу, дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц. Содержанием основной части занятия является беговая нагрузка.*

Основной метод дозирования нагрузки: стандартно-прерывного упражнения. Метод стандартно непрерывного упражнения может использоваться в конце определенного графика занятий.

Соотношение средств специальной и общей направленности – 30 % специальной и 70 % общей направленности.

*Рекомендуется:* индивидуальный тренировочный пульс – 146 уд·мин<sup>-1</sup>;

макс. возможная нагрузка – 160–170 уд·мин<sup>-1</sup>;

мин. возможная нагрузка – 134 уд·мин<sup>-1</sup>.

*Рекомендована ЧСС для упражнений восстановительного характера – меньше 130 уд·мин<sup>-1</sup>.*

### **Литература**

1. Кузнєцова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика. Рівне : Волинські обереги, 2018. 416 с. ISBN 978-966-416-556-0.
2. Кузнєцова О.Т., Кисіль В.М., Кособуцький Ю.Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне : НУВГП, 2019. 42 с. (09-02-27).
3. Кузнєцова Е.Т., Коляда Н.В. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет». Здоровье для всех. Пинск: ПолесГУ. № 2 (2020). С. 60–67.

## ЗМІСТ

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

<b>Верес Н.А.</b> (Беларусь) Организационно-управленческие вопросы производственной физической культуры	6
<b>Горенко З.А., Ягодка Д. О.</b> (Київ) Корекція фізичного та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку засобами танцювального фітнесу	9
<b>Зоріна Л.В.</b> (Рахнівка, Хмельницька обл.) Екологічне виховання молодших школярів: від теорії до практики (з досвіду роботи)	11
<b>Кара С.І., Аксентьева Н.В., Пилипенко Л.О., Бистрова А.О.</b> (Бердянськ) Формування здорового способу життя школярів в освітньому процесі	17
<b>Книш С.І.</b> (Бердянськ) Психологічний супровід як засіб реабілітації особистості	20
<b>Колесникова Н.Н., Раевич Р.А.</b> (Беларусь) Изучение типов темперамента спортсменов-единоборцев и механизмов их психологической защиты	22
<b>Колесникова Н.Н., Раевич Р.А.</b> (Беларусь) Типы профессионального поведения спортсменов-единоборцев	25
<b>Коляда Е.В., Кисель Д.И.</b> (Беларусь) Техника безопасности во время занятий спортивными играми (футбол)	30
<b>Красникевич Д.В.</b> (Беларусь) Совершенствование методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста	32
<b>Кузнецова Е.Т., Коляда Е.В.</b> (Беларусь) Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой	35
<b>Лупаренко С.Є.</b> (Харків) Проблема фізичного розвитку і збереження здоров'я дітей в Україні (1954-1990 рр.)	39
<b>Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В.</b> (Київ) Характеристика психоемоційного статусу та окремих показників якості життя дівчат-підлітків з надлишковою масою тіла	44
<b>Чен Пен</b> (Київ) Передумови успішності занять баскетболом студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання	47
<b>Яковлев А.Н.</b> (Білорусь) Инновационные формы физического воспитания студенческой молодежи	50

### ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<b>Білаш Є.В.</b> (Кременчук) Професійна підготовка майбутніх учителів закладів загальної середньої освіти з предметних спеціалізацій, та фахівців фізичної культури і спорту.	54
<b>Голуб Д.О.</b> (Бердянськ) Особливості методики навчання технічним прийомам у нападі на заняттях з футболу для юних футболістів	56
<b>Грибан Г.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б.</b> (Житомир) Екологічна освіта здобувачів в процесі фізичного виховання	60
<b>Данило С.М., Шапрапов В.В.</b> (Бердянськ) Деякі аспекти специфіки готовності до професійної діяльності фітнес-тренера	63



<b>Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П.</b> (Хмельницький) Забезпечення якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти як сучасний тренд вищої освіти	66
<b>Кузнецова Е.Т., Маринич Т.В., Коляда Н.В.</b> (Беларусь) Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания	69
<b>Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н.</b> (Беларусь) Теоретические аспекты преемственности профессиональной подготовки специалистов в системе профессионального образования	73
<b>Ляхова І.М.</b> (Запоріжжя) Рухова активність майбутніх фахівців фізичної терапії, ерготерапії як запорука здоров'я	77
<b>Майвалдова О.В.</b> (Бердянськ) Soft skills – невід'ємна складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти	79
<b>Мацухова Є.Є., Мацухов Д.Б.</b> (Бердянськ) Аквааеробіка, як засіб оптимізації фізичного стану здобувачів вищої освіти	84
<b>Самсутіна Н.М., Сапах Т.</b> (Бердянськ) Зміст підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю	87
<b>Станчевський М.М.</b> (Бердянськ) Методика навчання нападаючому удару у волейболі на уроках фізичної культури для школярів 12-13 років	90

#### **СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ**

<b>Безкоровайна Л.В.</b> (Запоріжжя) Туризмологія як наукова складова інфраструктури туризму в умовах парадигми сталого розвитку	94
<b>Безкоровайна Л.В., Літвінова-Головань О.П., Бабій В.Г., Пиптюк П.Ф.</b> (Запоріжжя) Інфраструктура туризму в координатах парадигми сталого розвитку: проектування програм із фізичного виховання	96
<b>Єфімова А.І., Дніпровська Є.В.</b> (Бердянськ) Особливості методики та техніки масажу дітей раннього віку	99
<b>Кузьменко В.Ю., Копчинська Ю.В.</b> (Київ) Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, як фактор власної освітньої траєкторії	106
<b>Осіпов В., Булгаков Р.</b> (Бердянськ) Використання міжнародної класифікації функціонування (МКФ) у реабілітаційній практиці	108
<b>Расторгуєва І.С.</b> (Бердянськ) Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями	113
<b>Хомицевич Д.И.</b> (Пинск, Беларусь) Вальгусная деформация стоп у детей	115
<b>Христова Т.Є.</b> (Мелітополь) Синергійний підхід до рухової реабілітації людей з інвалідністю	121
<b>Khatuntseva S.M., Cheremisina I.M.</b> (Berdiansk, Wisconsin (USA)) Practical training of specialists in physical therapy and occupational therapy	124

#### **ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

<b>Анастасова О.Ю., Писанець І.В.</b> (Бердянськ) Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла	128
--	-----

<b>Ганаба С.О.</b> (Хмельницький) Тіло як інструмент пізнання: практики навчальної діяльності	131
<b>Шаповалова Т.Г.</b> (Маріуполь) Формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов – будущих преподавателей физической культуры	134
<b>Шеховцева О.Г.</b> (Бердянськ) Формування у студентів Бердянського медичного фахового коледжу санітарно-гігієнічної культури як передумови збереження здоров'я	137

#### **ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ**

<b>Гнатюк В.В., Сухарєв Р.</b> (Бердянськ) Основні причини збільшення кількості сцифоїдних медуз <i>Aurelia aurita</i> та <i>Rhizostoma pulmo</i> в Азовському морі	141
<b>Павлова А.</b> (Бердянськ) «Зелені студії»: на перетині літературознавства та екології	142
<b>Некрасов Г.Г.</b> (Бердянськ) Вплив спортивних ігор на здоров'я студентської молоді	144
<b>Некрасов Г.Г., Єфименко Т.В.</b> (Бердянськ) Основні способи загортовування та його вплив на організм студентської молоді	148
<b>Писаренко С.М., Хіврич І.І.</b> (Бердянськ) Формування здорового способу життя студентської молоді	154
<b>Абдуллаєв А.К., Нестеров О.С, Ребар І.В.</b> (Мелітополь) Wrestling as a means of sportizing physical culture classes for university students	156
<b>Котова О.В., Проценко А.А., Кірієнко О.Г.</b> (Мелітополь) Sports games as a means of developing professionally important qualities of students in the process of physical education	160
<b>Суханова Г.П., Іваненко В.В., Купрєєнко М.В.</b> (Мелітополь) Formation of a healthy educational environment in physical education classes in higher education	164
<b>Самойленко В.Л.</b> (Бердянськ) Використання мультимедійних засобів в умовах дистанційного навчання на уроках фізичної культури з учнями старшого шкільного віку	170
<b>Писаренко С.М., Анастасова О.Ю.</b> (Бердянськ) Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні	172
<b>Лукіяничук В.Л.</b> (Київ) Організаційно-педагогічні умови ефективності розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави	174