

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування

**Реабілітаційні
та фізкультурно-рекреаційні аспекти
розвитку людини**

Науковий журнал
№ 9



Видавничий дім
«Гельветика»
2021

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор:

Григус І. М., доктор медичних наук, професор, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>

Заступник головного редактора:

Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Члени редакційної колегії:

Андонова Албена, доктор медичних наук, доцент, Тракійський університет (м. Стара Загора, Болгарія), <https://orcid.org/0000-0001-7556-321X>

Андрійчук О. Я., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-4415-4696>

Батбаатар Гунчин, доктор медичних наук, професор, Монгольський національний університет медичних наук (м. Улан-Батор, Монголія), <https://orcid.org/0000-0002-6678-7569>

Богдановська Н. В., доктор біологічних наук, професор, Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-2410-845X>

Жуков Валерій, доктор медичних наук, доцент, Університет Миколая Коперника в Торуні (м. Торунь, Польща), <http://orcid.org/0000-0002-7675-6117>

Клапчук В. В., доктор медичних наук, професор, Запорізький національний технічний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-7274-9756>

Козіна Ж. Л., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-5588-4825>

Лазарєва О. Б., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-7435-2127>

Магльований А. В., доктор біологічних наук, професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького (м. Львів, Україна), Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-1792-597X>

Михалюк Є. Л., доктор медичних наук, професор, Запорізький державний медичний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-3607-7619>

Мушкета Радослав, доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, професор, Університет Миколая Коперника в Торуні (м. Торунь, Польща), <https://orcid.org/0000-0001-6057-1583>

Нагорна О. Б., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-6243-4862>

Романчук О. П., доктор медичних наук, професор, Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-6592-2573>

Скальські Даріуш, доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, професор, Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького (м. Гданськ, Польща), <https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

Смирнов Д. В., доктор педагогічних наук, професор, Федеральна державна наукова установа «Інститут стратегії розвитку освіти Російської академії освіти» (м. Москва, Росія), <https://orcid.org/0000-0002-4757-8139>

Відповідальний секретар:

Ногас А. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-1287-9828>

Ministry of Education and Science of Ukraine
National University of Water and Environmental Engineering

Rehabilitation & Recreation

Scientific Journal
№ 9



Publishing house
Helvetica
2021

EDITORIAL BOARD

Editor-in-chief

Igor Grygus, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>

Associate Editor-in-Chief

Nataliia Nesterchuk, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Editorial board

Albena Andonova, Trakia University Stara Zagora, Bulgaria, <https://orcid.org/0000-0001-7556-321X>

Olga Andriychuk, Lesya Ukrainka Volyn National University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-4415-4696>

Gunchin Batbaatar, Mongolian National University of Medical Sciences, Ulan Bator, Mongolia, <https://orcid.org/0000-0002-6678-7569>

Nadiia Bohdanovska, Zaporizhzhia National University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-2410-845X>

Walery Zukow, Nicolaus Copernicus University, Poland, <http://orcid.org/0000-0002-7675-6117>

Vasyl Klapchuk, Zaporizhzhia National Technical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-7274-9756>

Zanneta Kozina, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-5588-4825>

Olena Lazareva, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-7435-2127>

Anatoliy Mahlovanyy, Danylo Galytsky Lviv National Medical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-1792-597X>

Evgeniy Myhaliuk, Zaporizhzhia State Medical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-3607-7619>

Radoslaw Muszkieta, Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland, <https://orcid.org/0000-0001-6057-1583>

Olha Nagorna, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-6243-4862>

Alexander Romanchuk, Lviv State University of Physical Culture, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-6592-2573>

Dariusz Skalski, Gdansk University of Physical Education and Sport, Poland, <https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

Dmitriy Smirnov, Russian Academy of Education, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-4757-8139>

Secretary

Anzhela Nogas, Institute of Health, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-1287-9828>

Наукове видання

Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – № 9. – 224 с.

ISSN 2522-1795

Метою журналу є ознайомлення широкої аудиторії користувачів із сучасними тенденціями розвитку науки у галузі охорони здоров'я, фізичної культури і спорту. Розглядаються теоретичні, методологічні та практичні аспекти підготовки спортсменів, новітні розробки у напрямі збереження здоров'я людини, новаторські підходи до розвитку сфери фітнесу і рекреації, фізичного виховання різних груп населення, фізичної терапії, ерготерапії.

У науковому журналі подано окремі положення розвитку фізичної терапії, ерготерапії, рекреації, фізичного виховання, оздоровчих технологій різних груп населення. Охарактеризовано сучасні методи та засоби відновлення здоров'я, особливості проведення діагностичних та реабілітаційних заходів, ефективність яких підтверджується педагогічними, психологічними, реабілітаційними та медико-біологічними дослідженнями.

In the scientific journal are presented some provisions for the development of physiotherapy, ergotherapy, recreation, physical education, health technologies of different population groups. Modern methods and means of health restoration are characterized, features of carrying out diagnostic and rehabilitation measures, the effectiveness of which is confirmed by pedagogical, psychological, rehabilitation and medical-biological researches.

Видається за рішенням вченої ради
Національного університету водного господарства та природокористування
(протокол № 13 від 29.12.2021 р.).

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ 21285-11085Р від 16.03.2015 р.

ISSN 2522-1795

Наказом МОН України від 29 червня 2021 року № 735 (додаток 4)
та Наказом МОН України від 30 листопада 2021 року № 1290 (додаток 3)
журнал включено в категорію «Б» Переліку наукових фахових видань України.
Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка; 22 Охорона здоров'я. Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт;
227 Фізична терапія, ерготерапія.
Реєстр наукових фахових видань України <http://nfv.ukrintei.ua/view/60f02c2faae76127e7350652>

Сайт видання:
<http://health.nuwm.edu.ua/index.php/Rehabilitation/index>
Електронну версію журналу включено до Національної бібліотеки України
імені В. І. Вернадського.

Видання індексується Google Scholar.
Адреса редакції: вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33000, Україна.

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ANALYSIS OF THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTH-SAVING COMPETENCE ACCORDING TO THE RESULTS OF INTRODUCTION INTO THE EDUCATIONAL PROCESS OF GUIDED INDEPENDENT WORK

Кузнецова Е. Т.

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.8>

Аннотации

Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, системного подхода, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, методов, средств, форм и этапов обучения на всех уровнях здоровьесберегающего образовательного пространства учреждения высшего образования.

В результате эксперимента установлено, что уровень физической подготовленности юношей и девушек – ниже среднего и оценивается в 4,47 и 4,39 балла соответственно. Анализ результатов физической подготовленности и отношения к занятиям физической культурой свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих технологий требует внедрения дифференцированного подхода при планировании физических нагрузок с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

Полученные результаты доказывают, что реализация методики позволила повысить эффективность физического воспитания студентов, что отражается в улучшении результатов физической подготовленности, ценностно-мотивационных установках, регулярности посещения занятий экспериментальной группой по сравнению с контрольной и подтверждается достоверно значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

Ключевые слова: технология, здоровьесбережение, компетенция, студенты, образовательный процесс, самостоятельная работа.

Методика формування здоров'язберігаючої компетенції розроблена на основі аналізу літературних джерел, системного підходу, який включає взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за умови дотримання певної мети, завдань, методів, засобів, форм та етапів навчання на всіх рівнях здоров'язберігаючого освітнього простору закладу вищої освіти. В результаті експерименту встановлено, що рівень фізичної підготовленості юнаків та дівчат – нижчий за середній і оцінюється у 4,47 та 4,39 бала відповідно. Аналіз результатів фізичної підготовленості та ставлення до занять фізичною культурою свідчить про те, що застосування здоров'язберігаючих технологій потребує впровадження диференційованого підходу у разі планування фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Отримані результати доводять, що реалізація методики дозволила підвищити ефективність фізичного виховання студентів, що відображається у покращенні результатів фізичної підготовленості, ціннісно-мотиваційних установках, регулярності відвідування занять експериментальною групою порівняно з контрольною та підтверджується достовірно значущими відмінностями між експериментальною та контрольною групами.

Ключові слова: технологія, здоров'язбереження, компетенція, студенти, освітній процес, самостійна робота.

The formation of health-saving competence is possible in conditions of expedient and systemic coordination of certain components of educational activities and factors of ensuring the individualization of goals, content, forms, means and methods of organizing the educational process in physical culture, creating an appropriate health-saving educational environment, organizational support of the educational process aimed at meeting educational needs each student. The methodology for the formation of health-saving competence is developed on the basis of an analysis of literary sources, a systematic approach, which includes the interconnection of all components of the educational process, provided that a specific goal, tasks, methods, means, forms and stages of education are observed at all levels of the health-saving educational space of a higher education institution. The developed methodology is based on the formation of motivational, cognitive and activity components of health-saving competence. The motivational-value component of health-saving competence assumes that students have a stable interest and motivation for health-saving activities, an active attitude to a healthy lifestyle, the ability to reflect and self-regulate behavior and emotional states. The cognitive component contributes to the formation of a system of knowledge, abilities and skills of students that ensure a good state of health. The activity component is characterized by the regularity of physical exercises, activity, the use of formed knowledge, skills, skills in the independent work of students in physical education. The level of physical fitness of boys and girls is below average and is estimated at 4.47 and 4.39 points, respectively. The analysis of the results of physical fitness and attitude to physical education shows that the use of health-saving technologies requires the introduction of a differentiated approach when planning physical activity, taking into account the level of physical health and physical fitness of students. The results obtained prove that the implementation of the methodology made it possible to increase the effectiveness of physical education of students, which is reflected in the improvement of the results of physical fitness, value-motivational attitudes, the regularity of attending classes in the experimental group in comparison with the control and is confirmed by significant differences between the experimental and control groups.

Key words: technology, health preservation, competence, students, educational process, independent work.

Вступление. Формирование здоровьесохраняющей компетенции возможно в условиях целесообразного и системного согласования определенных компонентов образовательной деятельности и факторов обеспечения индивидуализации целей, содержания, форм, средств и способов организации образовательного процесса по физической культуре, создание соответствующей здоровьесохраняющей образовательной среды, организационного сопровождения учебного процесса, направленного на удовлетворение образовательных потребностей каждого студента [3; 7].

Цель работы – обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности методики формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования (УВО) в процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Осуществить аналитический обзор научно-методической литературы по теме исследования.

2. Определить содержание и основные компоненты здоровьесохраняющей ком-

петенции студентов учреждений высшего образования.

3. Оценить состояние здоровья, физическую подготовленность и мотивацию к занятиям физической культурой студентов УВО.

4. Разработать методику формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования – физическое воспитание студентов учреждения высшего образования. **Предмет исследования** – методика формирования здоровьесохраняющей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания.

Связь работы с научными программами (проектами), темами. Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физической культуры и спорта факультета организации здорового образа жизни УО «Полесский государственный университет» (ПолесГУ) по теме «Научно-методическое обеспечение

использования инновационных педагогических технологий во внеаудиторной физкультурно-оздоровительной деятельности студента» на 2021 год. Номер государственной регистрации в БелИСА: 20211190 (извещение о включении работы в государственный реестр № 07-20/1181 от 12.05.2021).

Материал и методы. В проведении экспериментальной работы приняли участие студенты дневной формы обучения УО «ПолесГУ», на базе которого и проводился педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился с сентября 2020 по май 2021 гг., принимали участие 144 студента факультета экономики и финансов и инженерного и 25 студентов факультета организации здорового образа жизни, всего 169 студентов. Из данного количества была сформирована экспериментальная группа – 20 человек и контрольная группа – 25. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанной программе два раза в неделю по два часа, а контрольная группа (КГ) – по традиционной учебной программе.

Все студенты, участвующие в педагогическом эксперименте, прошли медицинский осмотр, а также было проведено предварительное тестирование физической подготовленности. Организация управляемой самостоятельной работы студентов осуществлялась на основании учебной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», учебного расписания и методических рекомендаций по организации самостоятельной работы обучающихся УО «Полесский государственный университет»¹.

Результаты исследований. Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания является самостоятельная оздоровительная тренировка (СОТ) продолжительностью 25–50 минут в сутки в утреннее, дневное или вечернее время с периодичностью 3–4 раза в неделю, построенная с учетом интересов студентов, их индивидуально-психологиче-

ских особенностей [5, с. 4–6]. Управление процессом СОТ осуществлялось 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 [3].

В настоящее время в ПолесГУ создана современная инфраструктура, позволяющая в полном объеме реализовывать цели и задачи проекта «Цифровой университет» [4]. Электронный кабинет дисциплины дает возможность получить оперативную информацию об образовательном процессе в целом и дисциплины в частности; ознакомиться с содержанием всего курса, систематизированного по разделам; осуществить тестовый контроль и просмотр видеозанятий оздоровительной направленности и др.

Результативность разработанной методики формирования здоровьесберегающей компетенции в процессе физического воспитания оценена по таким показателям: 1) признание ценности собственного здоровья в системе жизненных ценностей; желание реализовывать здоровьесберегающую компетентность в собственной жизнедеятельности и в профессиональной деятельности (по результатам анкетирования); 2) диагностика по организационному разделу – посещаемость занятий, сроки выполнения объема часов по управляемой самостоятельной работе (дневник), участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.; 3) диагностика по теоретическому разделу проводилась в виде анкетирования и собеседования по темам учебной программы; 4) диагностика в рамках методического раздела предполагала организацию здорового образа жизни и способность к самосовершенствованию собственного здоровья (соблюдение режима дня, правил питания, личной гигиены, овладение новыми способами двигательной активности и физкультурно-оздоровительной деятельности, для предотвращения возникновения профессиональных заболеваний

¹ По организации самостоятельной работы обучающихся учреждения образования «Полесский государственный университет»: методические рекомендации. Утверждено приказом ректора университета от 08.05.2020 № 206.

и обеспечения оптимального двигательного режима и т. п.); 4) динамика показателей физической подготовленности; 5) повышение уровня двигательной активности.

Результаты исследования мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов указывают на повышение уровня их сформированности, а именно:

– к получению знаний и овладению профессией стало стремиться на 15,83% и 11,83% студентов больше в экспериментальной и контрольной группах соответственно;

– появилось желание применять основные элементы здоровьесберегающей компетентности в будущей профессиональной деятельности у 92% (КГ) и 95% (ЭГ) опрошенных;

– имеющих достаточно знаний и опыта и готовых к осуществлению здоровьесберегающей деятельности стало на 29,31% и 26,31% больше в ЭГ и КГ соответственно;

– назвать составляющие здоровья могут уже около половины респондентов (48–50%);

– 64% студентов в КГ считают себя достаточно осведомленными относительно причин и последствий вредных привычек, в ЭГ – 65% опрошенных;

– почти половина (40–45%) студентов может перечислить основные правила здоровьесбережения;

– регулярно питаться начали на 11,53% и 7,53% студентов больше в ЭГ и КГ соответственно;

– значительный прогресс наблюдается в избавлении от вредных привычек: употребляющих алкоголь в ЭГ уменьшилось на 21,39%, а в КГ – на 15,39%.

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что методика формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания значительно влияет на жизнедеятельность и образ жизни молодежи, что подтверждают данные авторов [1; 2; 8; 9].

По уровню физической подготовленности произошло улучшение результатов как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Наиболее значимые результаты продемонстрировали студенты ЭГ и КГ при

выполнении теста «Прыжок в длину с места», ЭГ – при поднимании туловища в сед за 60 с. В КГ студенты улучшили результаты, но средние показатели были достоверно ниже, чем в ЭГ [6].

Внедрение электронного кабинета по дисциплине «Физическая культура» и использование «Дневника контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» позволило повысить эффективность управления физическим воспитанием студентов, оперативно управлять самостоятельной работой студентов, отслеживать своевременность выполнения разделов управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», создало наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включению в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность [8; 9].

На протяжении эксперимента проводился анализ учебной документации, журналов посещаемости занятий, медицинских справок для определения посещаемости занятий физической культурой в КГ и ЭГ. Выявлено, что студенты КГ имеют большее количество пропущенных занятий по сравнению с ЭГ.

Таблица 1

Посещаемость занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов за период эксперимента

Группы	Средняя посещаемость, час	Разница в посещаемости между ЭГ и КГ, час
ЭГ/ю	132,0	+3,2
КГ/ю	128,8	
ЭГ/д	138,3	+5,9
КГ/д	132,4	

Выводы

1. Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, системного подхода, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, методов, средств, форм и этапов

обучения на всех уровнях здоровьесберегающего образовательного пространства УВО.

2. В основе разработанной методики лежит формирование мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетенции. Мотивационно-ценностный компонент здоровьесберегающей компетенции предполагает наличие у студентов устойчивого интереса и мотивации к здоровьесберегающей деятельности, активное отношение к здоровому образу жизни, способность к рефлексии и саморегуляции поведения и эмоциональных состояний. Когнитивный компонент способствует формированию у студентов системы знаний, умений и навыков, обеспечивающих хорошее состояние здоровья. Деятельностный компонент характеризуется систематичностью занятий физическими упражнениями, активностью, использованием сформированных знаний, умений, навыков в самостоятельной работе студентов по физическому воспитанию.

Литература

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.

2. Коляда Н.В., Кузнецова Е.Т. Значение физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві–2020*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 156–160.

3. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія. Рівне : Волинські обереги, 2018. 416 с.

4. Кузнецова 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.

5. Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Методика использования оздоровительных технологий во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности : методические рекомендации

3. Уровень физической подготовленности юношей и девушек – ниже среднего и оценивается в 4,47 и 4,39 балла соответственно. Анализ результатов физической подготовленности и отношения к занятиям физической культурой свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих технологий требует внедрения дифференцированного подхода при планировании физических нагрузок с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

4. Полученные результаты доказывают, что реализация методики позволила повысить эффективность физического воспитания студентов, что отражается в улучшении результатов физической подготовленности, ценностно-мотивационных установках, регулярности посещения занятий экспериментальной группой по сравнению с контрольной и подтверждается достоверно значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

References

1. Hryban H.P. (2009). Vital and motor activity of students: monohrafiya. Zhytomyr: Vyd-vo "Ruta", 594 s.

2. Kolyada N.V., Kuznetsova E.T. (2020). The importance of physical culture in preserving and promoting of students' health. *Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury i sportu v suchasnomu suspil'stvi. 2020*. Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im. I. Franka, 156–160.

3. Kuznyetsova O.T. (2018). Wellness technologies in physical education of students: monohrafiya. Rivne: Volyns'ki oberehy, 416 s. Byblyohr.: 334–383. ISBN 978-966-416-556-0.

4. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2020). Mechanisms of using health-improving technologies in a health-preserving educational space in the context of the implementation of the Digital University project. *Zdorov'e dlya vsekh*. Pynsk: PolesHU. No. 2. 60–67.

5. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2021). Methods of using wellness technologies in extra-curricular physical culture and wellness activities: methodological recommendations for students of the first stage of higher education

для студентов I ступени высшего образования всех специальностей по дисциплине «Физическая культура». Пинск : ПолесГУ, 2021. 52 с.

6. Кузнецова О.Т., Коляда М.В. Рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131). С. 216–221.

7. Кузнецова Е.Т., Коляда Н.В. Система физического воспитания студентов в образовательном пространстве университета. Матер. Междунар. научно-практ. конф. «*Инновационные направления массового развития физической культуры и спорта в современных условиях*». Нукус : Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 27–28 мая 2021 г.

8. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases / G.P. Griban, O.T. Kuznietsova, N.A. Lyakhova et al. *Wiadomości Lekarskie : official journal of the Polish Medical Association*. 2021. Vol. LXXIV, Issue 3, Part 2. S. 641–646.

9. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. Kuznietsova et al. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (5). P. 44–55.

of all specialties in the discipline “Physical culture”. Pynsk: PolesHU, 52 s.

6. Kuznyetsova O.T., Kolyada M.V. (2021). The level of physical preparation of first-year students. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vyp. 3K (131). 216–221.

7. Kuznetsova E.T., Kolyada N.V. (2021). The system of physical education of students in the educational space of the university. *Mater. Mezhdunar. nauchno-prakt. konf. “Ynnovatsyonnye napravlenyya massovoho razvytyya fizycheskoy kul'tury y sporta v sovremennykh uslovyyakh”*. Nukus: Nukusskyy fylyal Uzbekskoho hosudarstvennoho unyversyteta fizycheskoy kul'tury y sporta, 27–28 maya.

8. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases / G.P. Griban, O.T. Kuznietsova, N.A. Lyakhova et al. *Wiadomości Lekarskie: official Journal of the Polish Medical Association*. 2021. Vol. LXXIV, Issue 3, Part 2. 641–646.

9. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. Kuznietsova et al. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (5). 44–55.

ЗМІСТ

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Боровець О. В., Романова В. І., Сірман О. В.

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ЛІКУВАННІ ІНФАРКТУ МІОКАРДА
НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ.....10

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Аванесов Э. Ю.

О ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ УПРАВЛЕНЦЕВ
В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМИРУЮЩЕГОСЯ ОБЩЕСТВА АРМЕНИИ.....17

Вако І. І.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОМИЛОК, ЩО ДОПУСКАЮТЬ ЮНІ СПОРТСМЕНИ,
ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ,
ПІД ЧАС ОСВОЄННЯ БОКОВИХ УДАРІВ РУКАМИ23

Ватаманюк С. В., Хабінець Т. О., Довгаль В. І., Кедрич Г. В., Сиротюк С. М.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ
26–35 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.... 29

Годлевський П. М., Саратовський О. В.

ФОРМУВАННЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....37

Dębski Sławomir

ZAGROŻENIA DZIAŁAŃ ADMINISTRACJI PUBLICZNEJ SZCZEBLA RZĄDOWEGO NA
PODSTAWIE BEZPRAWNEJ UMOWY EKSPERYMENTU MEDYCZNEGO.
ANALIZA PORÓWNAWCZA.....47

Козуб С. В., Чечельницька Ю. Є.

РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНІ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....56

Кузнецова Е. Т.

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....62

Мицкан Т. С., Іваночко В. М.

ІННОВАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ.....68

Неус Д. В., Шаламов Д. С.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ БАЗОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ..... 81

Римик В.

РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ 1-3 КУРСІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ
В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ.....91

Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Лещак О. М., Синиця А. В.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....96

Сичов С. О., Сиротинська О. К.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ УПРАВЛІННЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....103

Skalski Dariusz, Kowalski Damian, Kindzer Bogdan, Grygus Igor

WYBRANE ASPEKTY W EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI ZABAW
REKREACYJNYCH W OKRESIE PANDEMII.....109

Хомицевич Д. И.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....120

Ярош Г. В.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА У БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....126

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Афанасьєва О. М., Натарова В. В., Недбайло І. А.

ДИНАМІЧНИЙ СТРЕТЧИНГ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....135

Бурлака І. В., Лукачина А. В.

ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ТЕНІСУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗВО
НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....141

Гаврилик М. В.

СОЗДАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ,
НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....146

Гуцман С. В., Ногас А. О., Ніколенко О. І., Подоляка П. С., Гамма Т. В.

ДО ПИТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....156

Майструк В. В., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Цап І. Г.

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ДОБРОВОЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ТОВАРИСТВ
СТАНІСЛАВА ПІСЛЯ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ (1945–1967 рр.).....161

Міщук Д. М., Сюй Саньцян

АНАЛІЗ КОРЕЛЯЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ.....166

Назимок В. В.

ФІЗИЧНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ,
ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....174

Ніколенко О. І., Ногас А. О., Гуцман С. В., Орел І. О., Гайнуліна І. М., Гамма Т. В.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ
ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ЛЮДИНИ.....182

Ногас А. О., Гуцман С. В., Подоляка П. С., Гамма Т. В., Ніколенко О. І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....187

Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., Гуцман С. В.

РОЗВИТОК КІКБОКСИНГУ ВАКО ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ В УКРАЇНІ.....193

Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О.

РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....200

Тягур Р. С., Лісовський Б. П., Ткачівська І. М., Яців Я. М.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У АНТИЧНОМУ КИТАЇ, ЯПОНІЇ І КОРЕЇ.....205

ДО ЮВІЛЕЮ

Магльований А. В., Гриновець В. С., Синиця В. В.

ДО 80-РІЧЧЯ ВІДОМОГО ПРОФЕСОРА СТОМАТОЛОГІЇ
ВАЛЕНТИНА ФЕДОРОВИЧА МАКЄСВА.....217

CONTENTS

PHYSICAL THERAPY, OCCUPATIONAL THERAPY

Borovets O. V., Romanova V. I., Sirman O. V.

PHYSICAL THERAPY PROGRAM IN THE TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION
AT THE INPATIENT STAGE.....10

HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF VARIOUS GROUPS

Avanesov E. Yu.

ON THE PROBLEM OF TRAINING SPORTS MANAGERS AMIDST
A TRANSFORMING SOCIETY OF ARMENIA.....17

Vako I. I.

DETERMINING MISTAKES MADE BY YOUNG ATHLETES WHO SPECIALIZE
IN HAND-TO-HAND COMBAT, WHEN MASTERING SIDE PUNCHES.....23

Vatamaniuk S. V., Khabinets T. O., Dovhal V. I., Kedrych H. V., Syrotiuk S. M.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS
OF 26 – 35 YEAR-OLD MEN WITH DIFFERENT TYPES OF POSTURE,
ENGAGED IN HEALTH FITNESS ACTIVITY..... 29

Hodlevskiy P. M., Saratovskiy O. V.

FORMATION AND HEALTH STATUS OF FUTURE SPECIALISTS
OF WATER TRANSPORT BY MOTOR ACTIVITY.....37

Dębski Sławomir

THREATS TO THE ACTIVITIES OF PUBLIC ADMINISTRATION OF A GOVERNMENT LEVEL
ON THE BASIS OF AN UNLAWFUL AGREEMENT OF THE MEDICAL EXPERIMENT.
COMPARATIVE ANALYSIS.....47

Kozub S. V., Chechelnytska Yu. Ye.

RECREATION AND PHYSICAL EDUCATION FOR DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION. 56

Kuznetsova E. T.

ANALYSIS OF THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTH-SAVING COMPETENCE
ACCORDING TO THE RESULTS OF INTRODUCTION INTO THE EDUCATIONAL PROCESS
OF GUIDED INDEPENDENT WORK.....62

Mytskan T. S., Ivanochko V. M.

INNOVATIONS OF DIFFERENTIATED DEVELOPMENT
OF PHYSICAL ABILITIES IN SCHOOLCHILDREN.....68

Neus D. V., Shalamov D. S.

WAYS OF DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL TRAINING OF MODERN YOUTH..... 81

Rymyk V.

LEVELSTRESS RESISTANCE OF CADETS 1-3 COURSES DURING TRAINING
AT THE NATIONAL ACADEMY OF INTERNAL AFFAIRS.....91

Rymyk R. V., Malaniuk L. B., Leshchak O. M., Synytsia A. V.

TECHNOLOGY OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING
STUDENTS TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....96

Sychov S. O., Syrotynska O. K.

PEDAGOGICAL MEANS OF STRENGTH FITNESS MANAGEMENT TO IMPROVE
THE EFFICIENCY OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS.....103

Skalski Dariusz, Kowalski Damian, Kindzer Bogdan, Grygus Igor

SELECTED ASPECTS IN HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION
OF RECREATIONAL GAMES DURING A PANDEMIC.....109

Khomytsevykh D. Y.

PHYSICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS
AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....120

Yarosh H. V.

STRUCTURE AND CONTENT OF THE TECHNOLOGY FOR CORRECTION OF SPATIAL
ORGANIZATION DISORDERS OF BOXERS' BODY AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.....126

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**Afanasieva O. M., Natarova V. V., Nedbailo I. A.**

DYNAMIC STRETCHING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION
OF VOLLEYBALL PLAYERS.....135

Burlaka I. V., Lukachyna A. V.

THE UPBRINGING OF VOLITIONAL QUALITIES BY MEANS OF TENNIS AMONG
THE STUDENTS OF NON-SPORTS PROFILE UNIVERSITIES.....141

Havrylyk M. V.

THE CREATION OF AN INTEGRATED PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ENVIRONMENT
DIRECTED TOWARDS INCREASING THE EFFECTIVENESS
OF THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....146

Hutsman S. V., Nohas A. O., Nikolenko O. I., Podoliaka P. S., Hamma T. V.

ON THE ISSUE OF MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT.....156

Maistruk V. V., Piatnychuk D. V., Piatnychuk H. O., Tsap I. H.

PECULIARITIES OF STANISLAV VOLUNTARY SPORTS SOCIETIES
AFTER THE SECOND WORLD WAR (1945–1967).....161

Mishchuk D. M., Siui Santsian

ANALYSIS OF CORRELATION RELATIONS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS
OF QUALIFIED BADMINTONISTS.....166

Nazymok V. V.

PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF BOXING STUDENTS
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....174

Nikolenko O. I., Nohas A. O., Hutsman S. V., Orel I. O., Hainulina I. M., Hamma T. V.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTING PREMATURE AGING.....182

Nohas A. O., Hutsman S. V., Podoliaka P. S., Hamma T. V., Nikolenko O. I.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF FORMATION
OF A HEALTHY LIFESTYLE WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE.....187

Orel I. O., Hamma T. V., Hira A. M., Nohas A. O., Hutsman S. V.

DEVELOPMENT OF KICKBOXING WAKO AS AN OLYMPIC SPORTS IN UKRAINE.....193

Sydoruk I. O., Hira A. M., Hamma T. V., Orel I. O.

ACTIVE GAMES IN PHYSICAL EDUCATION SYSTEM FOR SCHOOL-AGED CHILDREN.....200

Tiahur R. S., Lisovskyi B. P., Tkachivska I. M., Yatsiv Ya. M.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN ANTIQUE CHINA, JAPAN AND KOREA.....205

TO THE ANNIVERSARY**Mahlovanyi A. V., Hrynovets V. S., Synytsia V. V.**

TO THE 80TH ANNIVERSARY OF THE FAMOUS PROFESSOR OF DENTISTRY
VALENTYN FEDOROVYCH MAKIEIEV.....217