

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 4 (149) 22*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2022



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).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія КВ № 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, 2022. – Випуск 4 (149) 22. – с.131**

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:

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

Головний редактор **О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

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

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 20221

© Автори статей, 2022

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 4(149) 22***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15)

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 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, 2022 - Issue 4 (149) 22. – s. 131**

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);
- 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;
- 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;
- 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, 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;
- Priyamaikov 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, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

**The collection is published monthly**

ЗМІСТ 4 (149) 2022

1.	<i>Bilokon V., Anikeienko L.</i> ANALYSIS OF SELECTION IN THE BASKETBALL TRAINING SYSTEM IN UKRAINE AND ABROAD.....	7
2.	<i>Dakal N., Kachalov O.</i> INTERNAL MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO SWIMMING CLASSES.....	10
3.	<i>Parakhonko V., Khimich I.</i> FACTORS AFFECTING THE FORMATION OF MORPHOLOGICAL STATUS OF SWIMMING STUDENTS.....	13
4.	<i>Shuba L., Shuba V., Korzh N., Shuba V.</i> USAGE OF SPORTS AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS TRAINING.....	16
5.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Maksymyak Y., Koval V.</i> THE PECULIARITIES OF KYU DEGREE CHILDREN'S ATTESTATION IN AIKIDO.....	19
6.	<i>Асаулюк І. О., Антонюк А. Е., Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	22
7.	<i>Бабич Н. Л., Полякова О. О., Березяк К. М., Мазур В. Й., Шевченко Т. Г.</i> ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЮНАКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ.....	26
8.	<i>Бондар А. А., Дусь С. В., Колос О. А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО.....	35
9.	<i>Вовк І. В., Незгода С. П., Тараненко М. С.</i> САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В РЕАЛІЯХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	39
10.	<i>Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Чайка Ю. Ю., Пилипчук П. Б., Денисовець А. П.</i> ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	43
11.	<i>Дакал Н. А., Смірнов К. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ.....	47
12.	<i>Драч Т. Л.</i> ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ПРИСВЯЧЕНОЇ ПИТАННЮ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ.....	50
13.	<i>Забора А. В., Замрозевич-Шадріна С. Р., Колесніков В. В., Хацаюк О. В., Павлов Р. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО АРСЕНАЛУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРОТЬБІ САМБО.....	53
14.	<i>Коробейнікова Л. Г., Ву Чуанжонг</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ЖІНОК-БОКСЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	60
15.	<i>Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М., Левон М. М.</i> ЗАБРУДНЕННЯ ПОВІТРЯ ЯК ФАКТОР, ЩО ФОРМУЄ ЗДОРОВ'Я ТА ВПЛИВАЄ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ.....	64
16.	<i>Курілова В. І., Бутенко Г. О., Пилипенко М. І.</i> ПОШУК ЕФЕКТИВНИХ ШЛЯХІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА МОРАЛЬНОЇ ВИХОВАНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	70
17.	<i>Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА РУХОВІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	73
18.	<i>Павлось Р. М., Цьох Л. П.</i> АДАПТАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	78
19.	<i>Пимоненко М. М., Шевчук О. М.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДОМ КВАЛІМЕТРІЇ СТАНУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З СТРИБКІВ НА БАТУТІ В УКРАЇНІ У СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	81
20.	<i>Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В.</i> АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ.....	86
21.	<i>Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Лесько О. М., Романів І. В., Пилипчак І. В., Воробйов Д. М., Бобко Ю. Б., Дунець-Лесько А. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	93
22.	<i>Рядова Л. О., Маракушин А. І., Мкртічян О. А., Склярєнко В. П.</i> ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ДОВІЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	98
23.	<i>Семенів Б. С., Шутка Г. І., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Якимішин І. Д.</i> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ.....	101
24.	<i>Синіговец В. І., Синіговец Л. І., Дісковський В. І.</i> МЕТОДИКА РОЗВИТКУ І ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ФУТБОЛУ.....	107
25.	<i>Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Бурла А. О., Сірик А. Є., Самокиш К. О.,</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ.....	114
26.	<i>Стельмахівська В. П.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	118
27.	<i>Цибанюк О. О.</i> ГЕНЕЗИС ОСНОВНИХ ДЕФІНІЦІЙ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАУКОВО-ДОВІДКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ РУМУНІЇ.....	123
28.	<i>Циганенко О. І., Першегуба Я. В., Богданович Л. В., Склярєва Н. А., Оксамитна Л. Ф.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО, ЗДОРОВОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІБЕРСПОРТОМ.....	126

CONTENTS 4 (149) 2022

1.	<i>Bilokon V., Anikeienko L.</i> ANALYSIS OF SELECTION IN THE BASKETBALL TRAINING SYSTEM IN UKRAINE AND ABROAD.....	7
2.	<i>Dakal N., Kachalov O.</i> INTERNAL MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO SWIMMING CLASSES.....	10
3.	<i>Parakhonko V., Khimich I.</i> FACTORS AFFECTING THE FORMATION OF MORPHOLOGICAL STATUS OF SWIMMING STUDENTS.....	13
4.	<i>Shuba L., Shuba V., Korzh N., Shuba V.</i> USAGE OF SPORTS AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS TRAINING.....	16
5.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Maksymyak Y., Koval V.</i> THE PECULIARITIES OF KYU DEGREE CHILDREN'S ATTESTATION IN AIKIDO.....	19
6.	<i>Asauliuk I., Antoniuk A., Diachenko A., Kovalchuk A., Yakovliv V.</i> PROSPECTS OF INTRODUCTION OF THE VARIATIVE MODULE OF "SPORTS WRESTLING" IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN.....	22
7.	<i>Babych N., Poliakova O., Bereziak K., Mazur V., Shevchenko T.</i> PHYSICAL THERAPY PROGRAM FOR YOUNG PEOPLE WHO SPECIALIZE IN WRESTLING SPORTS AFTER TREATMENT OF CORONAVIRUS DISEASE.....	26
8.	<i>Bondar A., Dus S., Kolos O.</i> IMPROVEMENT OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF BASKETBALL STUDENTS IN NON-PROFILE.....	35
9.	<i>Vovk I., Nezgoda S., Taranenko M.</i> INDEPENDENT CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE REALITIES OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE COVID-19 PANDEMIC.....	39
10.	<i>Hryban H., Mychka I., Harlinska A., Solodovnyk O., Chayka Y., Pilipchuk P., Denysovets A.</i> FORMING COMMUNICATIVE COMPETENCE OF THE FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS DURING THE EDUCATIONAL PROCESS.....	43
11.	<i>Dakal N., Smirnov K.</i> FEATURES OF SWIMMING TEACHING FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ON THE BASIS OF USE GAME METHOD.....	47
12.	<i>Drach T.</i> REVIEW OF LITERATURE ON THE ISSUE OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN BY AIR ACROBATICS AND PILOT.....	50
13.	<i>Zabora A., Zamrozevych-Shadrina S., Koliesnikov V., Khatsaiuk O., Pavlov R.</i> FEATURES OF THE TECHNICAL AND TACTICAL ARSENAL OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN SAMBO WRESTLING.....	53
14.	<i>Korobeinnikova L., Chuanjong W.</i> CHARACTERISTICS OF MANIFESTATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF QUALIFIED WOMEN-BOXERS IN THE PREPARATORY PERIOD.....	60
15.	<i>Kotko D., Goncharuk N. Shevtsov S., Levon M.</i> AIR POLLUTION AS A FACTOR THAT FORMES HEALTH AND AFFECTS THE ABILITY OF ATHLETES.....	64
16.	<i>Kurilova V., Butenko H., Pylypenko M.</i> SEARCH FOR EFFECTIVE WAYS TO DEVELOP THE PHYSICAL FITNESS AND MORAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH.....	70
17.	<i>Nesterenko N., Porohnyavyi A.</i> THE INFLUENCE OF FOOTBALL MEANS ON THE MOVEMENT ABILITY OF 18 - 19YEAR STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	73
18.	<i>Pavlos R., Tsovkh L.</i> ADAPTATION OF THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC.....	78
19.	<i>Pymonenko M., Shevchuk O.</i> QUALIMETRIC STUDY OF THE TRAINING PROCESS IN TRAMPOLINE IN UKRAINE FOR ATHLETES AT THE STAGE OF BASIC TRAINING.....	81
20.	<i>Ponomarov V., Korchagin M, Ananchenko K.</i> ANALYSIS OF THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROVISIONS OF THE MODERN SYSTEM OF TRAINING ATHLETES IN HAND-TO-HAND COMBAT.....	86
21.	<i>Prontenko K., Andreychuk V., Lesko O., Romaniv I., Pylypchak I., Vorobiov D., Bobko Yu., Dunets-Lesko A.</i> FEATURES OF ATHLETES TRAINING IN KETLEBELL LONG CYCLE AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING.....	93
22.	<i>Riadova L., Marakushyn A., Mkrichian O., Skliarenko V.</i> THE GENDER FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO RELAX MUSCLES AT RANDOM IN VISUALLY IMPAIRED PUPILS OF THE BASIC SCHOOL.....	98
23.	<i>Semeniv B., Shutka G., Prystavskiy T., Babych A., Yakimishin I.</i> INCREASING THE LEVEL OF SPECIAL WORKING CAPACITY OF ATHLETES IN UKRAINIAN BELT WRESTLING AT THE STAGE OF PREPARATION FOR MAIN COMPETITIONS.....	101
24.	<i>Sinigovets V., Sinigovets L., Diskovsky V.</i> METHODS OF DEVELOPMENT AND EVALUATION OF MOVEMENT QUALITIES OF SENIOR SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS IN FOOTBALL.....	107
25.	<i>Stasyuk R., Ostapenko Yu., Burla A., Sirik A., Samokish K.</i> IMPROVING SPORTSMANSHIP IN TABLE TENNIS AT THE PREPARATORY STAGE.....	114
26.	<i>Stelmakhivska V.</i> MODERN APPROACHES TO OPTIMIZING THE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS OF SCHOOL AGE.....	118
27.	<i>Tsybanyuk O.</i> GENESIS OF BASIC DEFINITIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SCIENTIFIC AND REFERENCE LITERATURE OF ROMANIA.....	123
28.	<i>Tsyhanenko O., Pershehuba Ya., Bohdanovich L., Sklyrova N., Oksmytna L.</i> METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF RATIONAL, HEALTHY AND HEALTHY NUTRITION OF ATHLETES ENGAGED IN E-SPORTS.....	126

**Bilokon V.**  
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies  
**Anikeienko L.**  
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies  
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute

## ANALYSIS OF SELECTION IN THE BASKETBALL TRAINING SYSTEM IN UKRAINE AND ABROAD

*Basketball competitions are characterized by special spectacle, high dynamism, emotional intensity and variety of game activities, thus ensuring popularity and arousing increasing interest of spectators in basketball matches, which have been winning people's hearts for the third century. At the same time, they are the central element that determines the entire system of organization, methods of training athletes for the effective activities of the competition. Therefore, the question of the criteria for sports selection of basketball players in competitive activities is important. Thus, the article analyzes the selection in the system of basketball training in Ukraine and abroad.*

*Training and competitive loads develop innate talents in motor and mental abilities, which determine the success of the chosen sport and the growth of sportsmanship in the educational and training process. This approach to understanding the importance of inclinations is due primarily to the requirements of modern sports, because in the conditions of competition you can explore the psycho-physiological potential of man. Therefore, the necessary information about those genetically determined morphological and psychofunctional traits that determine the content of talents, and is essentially the core of athletic talent. Such information covers the age range from the initial stage of sports to the stage of higher sports achievements. The study of the characteristics of famous basketball players showed that at the beginning of their sports career they stood out among their peers for their tall stature, good physical development, coordination of movements, mobility, intelligence, confidence in acting, psychological stability. These traits developed in the process of training and sports improvement in the system of regular training, which allowed athletes to achieve high sports results.*

**Key words:** basketball, competitive activity, selection of basketball students.

**Білоконь В. П., Анікеєнко Л. В. Аналіз відбору у системі підготовки баскетболістів в Україні та за кордоном** Змагання з баскетболу відрізняються особливою видовищністю, високим динамізмом, емоційною насиченістю та різноманітністю ігрових дій, забезпечуючи тим самим популярність і викликаючи все більший інтерес глядачів до баскетбольних поєдинків, які вже третє століття завойовують серця людей. При цьому вони є центральним елементом, що визначає всю систему організації, методики підготовки спортсменів для результативної діяльності змагання. Тому важливим є питання критерії спортивного відбору баскетболістів у змагальній діяльності. Таким чином в статті здійснено аналіз відбору у системі підготовки баскетболістів в Україні та за її межами.

**Ключові слова:** баскетбол, змагальна діяльність, відбір студенти-баскетболісти.

**Problem statement and analysis of literature sources.** Basketball in our country continues to gain popularity as a spectacular and emotional sport. Current trends in the development of basketball require Ukrainian athletes to fully realize their game potential. It is known that the preliminary stage, followed by a chain of pedagogical and organizational means of a long-term training system, is the selection of athletes. The quality of the first stage of selection depends on the effectiveness of solving the tasks of the next stages of sports training of basketball players, as well as the full implementation of existing competitive talents in youth.

As the analysis of the works of researchers A. Nikolich, I. Loseva [6,7] shows, the diversity and contradiction of different approaches to the problem of sports selection of basketball players led to different understandings of the subject.

**Presentation of the main material of the study.** The theory and methods of sports selection use a special technology to assess the sports abilities and sports talents of children attending sports sections. According to O. Mozgovy, the main content of technology is to study and determine the model characteristics of athletes of different qualifications, to substantiate and study the informational significance of body development parameters and different types of training that affect sports results, their stability and genetic conditionality and improvement at different stages. sports training.

There is no doubt about the theoretical and practical significance of these studies, but when studying the features of the previous stage of selection of the most talented athletes must first clearly define the concept of "sports selection", and then the content of its criteria, taking into account not only research but also orientation [5].

According to V. Filin [4], sports selection is a system of organizational and methodological measures, based on which the talents and abilities of children to specialize in the chosen sport. In the field of view of researchers and practitioners should be genetically determined inclinations - natural, individual anatomical, physiological and psychological characteristics of man, on which depends the success of a particular activity. Achieving high results in any activity, including sports, requires the highest forms of manifestation of abilities - talent, talent - the presence of genetically determined morphofunctional, motor and psychophysiological features, a combination of abilities that provide high achievements in sports. Therefore, in the definition of "sports selection" it is advisable to include the concept of "talent", which considers sports selection as a process of finding the most talented people who can achieve high results in a particular sport. Giftedness is interpreted as a combination of abilities that determines the highest level of manifestation of sports abilities.

Training and competitive loads develop innate talents in motor and mental abilities, which determine the success of the chosen sport and the growth of sportsmanship in the educational and training process. This approach to understanding the importance of inclinations is due primarily to the requirements of modern sports, because in the conditions of competition you can explore the psycho-physiological potential of man. Therefore, the necessary information about those genetically determined morphological and psychofunctional traits that determine the content of talents, and is essentially the core of athletic talent. Such information covers the age range from the initial stage of sports to the stage of higher sports achievements [5].

At each stage, together with the current daily care for sports improvement, there are both programmed by nature genetic predispositions, and acquired, qualitatively new forms of their implementation. Selection becomes an organizational form not only of the initial stage of work with the athlete, it lasts all the next sports life [4].

In the system of long-term training of basketball players in the selection there are four stages:

- the first - the initial selection to identify the ability to play basketball;
- second - determining the prospects and differentiation (selection) of athletes by game functions (role);
- third - selection of teams of higher ranks;
- selection to various national teams to participate in high-level competitions.

According to the authors [1, 2, 7], the meaning of the first stage of selection is as follows: you should first determine the degree of manifestation of the most prognostic signs and indicators of development of the future basketball player, which determine the success of this sport. Athletic abilities largely depend on hereditary traits, which are stable, conservative. Therefore, when forecasting sports abilities, one should pay attention first of all to those little-changing (conservative) signs that determine the success of future sports activities. Since the role of hereditary traits is revealed as much as possible when making high demands on the body of those involved, when evaluating the activities of a young athlete it is necessary to focus on the level of higher achievements. At the same time it is necessary to take into account both the initial level of manifestation of the necessary abilities and the growth rate of their indicators. Due to the heterochrony of the development of individual functions and qualitative features of the organism, there are some differences in the structure of the manifestation of the abilities of athletes at different ages. These differences are especially pronounced in athletes of technically complex (difficult coordination) sports, including basketball.

The ideal solution to the problem of selection is model characteristics in all aspects of physical development and sports and pedagogical activities from beginners to highly qualified athletes.

Replenishment of basketball teams of the highest qualification group with young players is closely related to the selection and staffing of initial training groups of sports sections and departments of CYSS, whose task is to train high-tech athletes with modern arsenal of techniques and necessary physical and mental qualities [4].

The study of the characteristics of famous basketball players showed that at the beginning of their sports career they stood out among their peers for their tall stature, good physical development, coordination of movements, mobility, intelligence, confidence in acting, psychological stability. These traits developed in the process of training and sports improvement in the system of regular training, which allowed athletes to achieve high sports results [5].

Interesting are the studies of M. Bezmilov [2], who analyzed the system of training the sports reserve and the selection of basketball players in different countries, especially those who are leaders in the international arena. Lithuania is a clear representative in this regard. Mass basketball and respect for this sport in Lithuania are important factors in the overall success. Basketball has special administrative, financial, informational and other types of support from the state. According to the author, the success of the country's performance in the international sports arena and the number of high-class athletes trained by the national "school of sports" are the best evidence of the correct strategy of long-term training, based on four key factors: 1) the general popularity of basketball in the country, historical traditions and popularity of the sport among the population; 2) the effectiveness of the basketball management system at all hierarchical levels; 3) organized selection of basketball players and a wide network of basketball schools, clubs, a large number of children's and youth competitions.

Thus, in order to select promising players in France in the process of reviewing competitions and further determining the capabilities of athletes, representatives of the technical sports consulate and coaches of national teams focus on the following criteria: 1) morphological data and level of functional training; 2) speed capabilities (speed of movement on the site, general mobility, speed of reaction); 3) the level of development of other motor skills; 4) the ability to anticipate (the ability to navigate the site and predict the most likely scenarios during the game) [1].

According to M. Bezmilov [2], the success of many basketball countries is based on similar activities: concentration of the strongest basketball players of each age category within a single training center, holding mass competitions on a territorial basis, uniting the best players of the regions for further participation in domestic competitions of the country, attracting the best coaches to work with the most promising players, regular performance of young players in friendly tournaments of national and international level, which, accordingly, provides an opportunity to gain the necessary competitive experience. The above activities do not require significant financial and human costs and at the same time can be an important basis for future success of domestic basketball.

Competitive activity in basketball is inherent in the fact that the athlete must take into account not only the circumstances known to him, but also, if possible, the decisions that his opponent makes and which he does not know for certain. In variable conflict.

In game situations, it is absolutely impossible to predict the techniques that the opponent will use in order to solve a specific problem, to catch the moment of their application and the development of the entire competition.

At the same time, basketball is characterized by a tendency to a significant increase in competitive loads, an increase in the number starts, tournaments, individual matches, their saturation and density schedule of performances in the



competitive period of preparation.

Competitive activity in basketball is distinguished by the variety and variability of actions, the constant manifestation ingenuity, and sports performance is directly influenced by many factors and joint actions of more than ten players. This greatly complicates the evaluation of the competitive activity of athletes, the accuracy and objectivity of which directly affects the effectiveness of the management process competitive activity and all sports training.

In this regard, the evaluation of competitive activity in gaming sports is one of the most urgent problems that require research.

How to evaluate the effectiveness of the actions of the players and the team as a whole, taking into account the whole variety of factors influencing on the final result in the game, determine the contribution of each athlete in a team achievement.

Experts from many countries offer various options and methods for assessing the competitive activity of basketball players. Today valuable theoretical and experimental material has already been accumulated, requiring scientific verification and systematization of available data.

Thus, selection in basketball is a long-term process of establishing the conformity of interests and abilities of athletes to the requirements of basketball as a sport. The need for selection is due to the fact that not every athlete can reach the heights of technical, tactical and physical skills. The main task of sports and basketball in particular is the search for talent, and therefore an important task is to choose the best, most talented of those who started classes in sports sections [1].

At each stage of sports selection not only the expediency of further training of the athlete is revealed, but also a detailed assessment of his talents and abilities, strengths and weaknesses of technical and tactical skills, functional training, level of physical qualities, mental characteristics, analysis of the previous stage of training. orientation, magnitude and nature of loads, their adequacy to the individual characteristics of the athlete, etc.

The selection is a rather long and multi-stage process of implementing comprehensive measures aimed at assessing the prospects of young basketball players and full-fledged training of training groups. Almost everyone is accepted into the initial training groups, as required by pedagogical ethics and psychological laws of sports orientation. During the first two months, coaches monitor the behavior and activities of children during various exercises, their consciousness and activity. According to these observations, a preliminary conclusion is made about the compliance of students with the basic requirements of basketball. In accordance with the program for selection into groups of initial training should be carried out in two stages [3]. The duration of each stage is the academic year. The first stage determines the suitability of children to master the game of basketball. In the second year of study, children's ability to act effectively in the face of a deficit of energy supply to the body, to the manifestation of intelligence, willpower, independence, discipline, ie those qualities that are leading in basketball. The level of physical and technical fitness of children is determined using the tests presented in the program [7].

**Conclusions.** The study of scientific and methodological literature on sports selection in basketball suggests that the main direction is a comprehensive approach to the problem at the stage of initial training of young basketball players. Research in this area is mainly related to the study of morphofunctional features of children's development, their psychological qualities, the rate of growth of fitness, as well as monitoring the health of children who play in basketball sections.

#### Reference

1. Bezmilov M. Program of training sports reserve and selection of basketball players in France / M. Bezmilov // [http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-02 .pdf](http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-02.pdf).
2. Bezmilov M. (2016) The system of training the sports reserve and the selection of basketball players in Lithuania / M. Bezmilov, E. Murzin // Science in Olympus. sports. - № 2. - p. 32–38.
3. Bulkina N. (2009) On the question of the system of sports training of school teams in basketball / NP Bulkina // Physical education of schoolchildren: theory and practice: collection. articles. - Luhansk. - p. 41 - 47.
4. Volkov V., Filin V. (1986) Sports selection / V. Volkov, V. Filin. - M. : Fizkultura i sport. - 192 s.
5. Mozgovyi O. (2006) Features of early sports selection of orientation and sports talent of young athletes / OI Mozgovyi // Pedagogy, psychology and med.-biol. probl. phys. education and sports. - № 8. - p. 63 - 66.
6. Nikolic A. (1984) Basketball selection. / A. Nikolic, V. Paranosic. - M. : Физкультура и спорт. - 144 с.
7. The main points of selection in basketball: Methodical recommendations / Sost. I. Loseva. - Volgograd: Volgograd State University Publishing House, 2000. - 24 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).02

Dakal N.  
candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor  
department of Health and Sports Technologies  
Kachalov O.  
teacher department of Health and Sports Technologies  
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute

## INTERNAL MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO SWIMMING CLASSES

The article reveals the internal motivation of students of higher education institutions to swim. It was found that due to the large amount of theoretical material students do not have enough time for physical activity, so most students actively attend swimming lessons. This article defines the concepts of motivation and intrinsic motivation, determines the level of motivation to learn from students and considers a more detailed attitude to the disciplines "Theory and methods of teaching swimming."

The content of education in the broad sense of the word is an institution for the transfer of accumulated experience in the form of a system of knowledge, skills, traits of a creative personality, its worldview, behavioral qualities and properties, due to the requirements of society. From the standpoint of methods of transferring experience (their evolution, development, efficiency), it is legitimate to note that education is also a technological process. Under the term "technology" we mean the totality of means and methods of any activity.

The value psychological and pedagogical process of personality physical culture formation includes five main procedural components: knowledge and intellectual abilities; physical perfection; motivational-value orientations; socio-spiritual values; physical culture and sports activities.

Key words: students, swimming, motivation, physical exercises, physical education.

Дакал Н. А., Качалов О. Ю. **Внутрішня мотивація студентів закладів вищої освіти до занять з плавання.** У статті розкрито внутрішню мотивацію студентів закладів вищої освіти до занять з плавання. Встановлено, що через великий обсяг теоретичного матеріалу у студентів не вистачає часу для рухової активності, тому більшість студентів, активно відвідують навчальні заняття з плавання. В даній статті визначено поняття мотивації та внутрішньої мотивації, визначено рівень мотивації до навчання у студентів та розглянуто більш детальне відношення до дисциплін «Теорія і методика викладання плавання».

**Ключові слова:** студенти, плавання, мотивація, фізичні вправи, фізичне виховання.

**Formulation of the problem.** In the system of Bologna education, education consists of credits, which include classroom hours and independent work of students. Therefore, intrinsic motivation is relevant, the student must meet professional competencies, have a creative approach to professional tasks, enjoying learning. Students who are internally motivated to study in the field of physical culture and sports, having mastered professional skills, knowledge and abilities will be more competitive in the labor market. Therefore, the problem of studying the level of intrinsic motivation to learn is relevant.

**Analysis of recent research and publications.** The analysis of the scientific literature showed that a number of researchers LI dealt with the issues of internal motivation to study. E. Ilyin, V. Klimchuk, O. Leontiev, M. Matyukhina, V. Yakunin, but there was no research on the internal motivation of students majoring in "Physical Culture and Sports".

The purpose of the work is to determine the level of internal motivation of swimming lessons in students of higher education institutions.

To achieve this goal, the following tasks were set:

- analyze the concepts of "motivation" and "internal motivation";
- explore the means of forming internal motivation,
- to determine the criteria for the study of intrinsic motivation.

**Presentation** Culture and Sports" according to the curriculum consists of general training, training in the specialty and specialization, which includes classroom training and self-study. It is the systematic organization of classroom and independent learning that can give the student valuable knowledge of disciplines that will help to become a highly qualified specialist in the field of physical culture and sports.

Motivation is the willingness of people to make every effort to achieve organizational goals, due to the ability of these efforts to meet a particular individual need. This interpretation is associated with the introduction of three key concepts: effort, organizational goals and individual needs [1].

A. Maslow and his supporters believed that the subject of psychology is behavior, not human consciousness. At the heart of the behavior are human needs, which can be divided into five groups:

- physiological needs necessary for human survival: food, water, rest, etc .;
- needs for security and confidence in the future - protection from physical and other dangers from the outside world and confidence that physiological needs will be met in the future
- social needs - the need for a social environment;
- the need for respect, recognition of others and the pursuit of personal achievement
- the need for self-expression, ie the need for their own growth and realization of their potential.

The first two groups of needs are primary, and the next three are secondary. All these needs can be arranged in a

strict hierarchical sequence in the form of a pyramid, which is based on primary needs, and the top is secondary.

The value of such a hierarchical construction is that the priority needs of a person at lower levels and this affects his motivation. In other words, the satisfaction of the needs of lower levels is more decisive in human behavior, and then, as these needs are met, the needs of higher levels become a stimulating factor [8].

Intrinsic motivation motivates the student to set goals, intrinsic motivation is the source of the desire for personal success. Students do the job better and learn better disciplines that bring them pleasure.

The concept of intrinsic motivation means a person's desire to carry out any activity for the sake of this activity. It comes on a subconscious level and requires the individual to achieve goals and objectives. The person is motivated internally, is not exposed to external motivations, he just enjoys the work done [4].

Internal motivation:

-occurs under the influence of internal discomfort (a person acts to get inner pleasure, get a positive mental state)

-activities are organized on their own initiative, does not depend on the will of others.

-motives: inner satisfaction, interest [5].

According to researchers, "individuals who have internal motivational factors are more likely to succeed in life than those who are motivated externally. They are interested in the activities carried out and for their own pleasure try to do it in the best way. "

Internal motivation is best characterized by the words "want", "like", "pleasure", and external - "should", "should".

Learning motivation (Markova AK, Matis TA, Orlov AB, 1990) - a hierarchy of motives that ensure the purposefulness of human activity, the source of which is - internal and external motivation. Motivation to study - one of the main conditions for the implementation of the educational process. It not only promotes the development of intelligence, but is also the driving force behind the improvement of the individual as a whole [7].

Factors contributing to the formation of internal motivation for learning activities:

1. Positive emotional mood.
2. Study of the motivational sphere of students, its correlation.
3. The situation of success.
4. The presence of freedom of choice.
5. The use of various techniques and methods of innovative technologies, method-projects, research.
6. Organization of role activities and collective activities in the classroom.
7. Formation of motivation at each stage of the lesson.

The requirements to be met in the formation of internal motivation of students majoring in "Physical Culture and Sports" were determined:

1. Use as little "competition" situation in the classroom as possible. It is better to accustom the student to the analysis and comparison of the own results. The situation of competition can switch to competitive activity in which the main thing is to win at any cost, and you need to be interested in the discipline.

2. It is necessary to remember that punishment for incorrect solution of educational tasks is the last and least effective method that causes negative emotions and negatively affects the student's attitude to learning.

3. Avoid temporary restrictions on the expression of opinions, as this not only inhibits the development of creativity, but also hinders the development of intrinsic motivation.

4. Make sure that learning tasks not only reflect the mental abilities of students, but also have optimal level of complexity, had a practical focus, helped to identify their skills and competencies.

5. Give the student the right to choose an educational task, without restricting his freedom.

6. Select educational tasks with elements of novelty in the field of physical culture and sports.

7. Invite graduate students who successfully work in the field of physical culture.

Physical education as an academic discipline plays an important role in higher education and contributes to the training of highly qualified specialists. The process of physical education in higher educational institutions is carried out in accordance with the state educational standards of higher professional education, which impose requirements (of the federal component) on the mandatory minimum content and level of training of higher school graduates in the academic discipline "physical culture".

On the basis of state educational standards, higher educational institutions independently, taking into account the exemplary physical education curriculum, local conditions and interests of students, determine the forms of physical education classes and means of physical education, sports and physical activity, methods and duration of classes (at least 5 hours a week ).

For the academic discipline "physical culture" in all state educational standards in the cycle of general humanitarian and socio-economic disciplines, a fixed minimum of time is allocated - 408 academic hours.

The purpose of physical education of students is the formation of physical culture of the individual. To achieve this goal, it is planned to solve the following educational, educational, developmental and health-improving tasks:

✓ understanding of the role of physical culture in the development of personality and its preparation for professional activity;

✓ knowledge of the scientific and practical foundations of physical culture and a healthy lifestyle;

✓ formation of a motivational and value attitude to physical culture, attitudes towards a healthy lifestyle, physical self-improvement and self-education, the need for regular

✓ physical exercise and sports;

- ✓ mastering the system of practical skills that ensure the preservation and strengthening of health, mental well-being, development and improvement of psychophysical abilities, qualities and personality traits, self-determination in physical culture;
- ✓ provision of general and professional-applied physical readiness, which determines the psychophysical readiness of students of the future profession.

Motivation of human activity is a rather complex process, and first of all it is necessary to distinguish motives from conscious goals, motives "stand behind the goals", motivate to achieve the goal. Motives, in contrast to goals that are naturally conscious, are usually relevant to the subject. However, motives are not separated from consciousness - although they are not realized, but have a substantive meaning that is perceived by the subject [6].

Analyzing the test results, 66.5% of students consider the acquired knowledge valuable; show passivity - 6.2% of students; show learning difficulties - 14.2% of students; interest in the activities of this discipline - 9.6% of students; negative attitude to classes - was not found in students, negative attitude to the activities of this discipline - 3.1% of students.

Studying the lecture material and performing practical tasks in the discipline "Theory and methods of teaching swimming" consider the acquired knowledge valuable - 54.2% of students; show passivity - 14.1% of students; show learning difficulties - 15% of students; interest in the activities of this discipline - 15.3% of students; negative attitude to classes - was not found in 4th year students, negative attitude to the activities of this discipline - 4.5% of students.

The content of education in the broad sense of the word is an institution for the transfer of accumulated experience in the form of a system of knowledge, skills, traits of a creative personality, its worldview, behavioral qualities and properties, due to the requirements of society. From the standpoint of methods of transferring experience (their evolution, development, efficiency), it is legitimate to note that education is also a technological process. Under the term "technology" we mean the totality of means and methods of any activity. Currently, there are several ideas about pedagogical technology, such as:

- ✓ a set of psychological and pedagogical attitudes that determine a special set and layout of forms, methods, methods, teaching methods, educational means; it is the organizational and methodological tool of the pedagogical process;
- ✓ descriptions of the process of achieving planned learning outcomes;
- ✓ content technique for the implementation of the educational process;
- ✓ a model of modern pedagogical activity thought out in all details for the design, organization and conduct of the educational process with the unconditional provision of comfortable conditions for students and teachers.

**Conclusions.** Intrinsic motivation to learn gives you the opportunity to enjoy the material received and to understand your purpose in the field of physical culture and sports.

Studying the intrinsic motivation of swimming in students of higher education institutions, we can conclude that students are highly motivated to study, so almost 60.5% of students find the knowledge valuable and interesting, so most students have a high level of intrinsic motivation. However, 19.5% of students found it difficult to study disciplines (most of these students miss a lot of classes due to the competitive and training regime, so they master the topics on their own, which makes it difficult to study the material in the future).

When studying intrinsic motivation in further research it is important to consider the factors influencing the intrinsic motivation of students, as well as to determine the relationship between learning success and intrinsic motivation.

#### Reference

1. Abramov M.I. Measurement of the power of inhalation and exhalation acts as a method of the functional state of the swimmer's external respiratory apparatus. In the collection: "Science - sport." "Minsk", "Higher School", -1963.-p.56-65.
2. Akchurin B.G. Problems of organizing the activity of higher school in the formation of physical health of students. Abstract dis.... cand. ped. Sciences. -Ufa, 1996. -25 p.
3. Aleksandrov I.I. The study of aerobic and anaerobic provision of intense human muscular activity (on the model of swimming and running). Abstract dis.... cand. biol. Sciences. - L., 1972.- 24s.
4. Biryukov H.A. Improvement of organizational forms of physical education of students // Status and prospects for improving physical culture in the education system: Proceedings of the International Scientific and Practical Conf. - Omsk. - SibGAFK, 1998. - 4.2, - p. 148-149.
5. Bulaeva K. B., Pavlova T. A. The role of education in age-related changes in a number of psychological characteristics of a person. Questions of psychology, 1986. No. 1. P.15.
6. Redkina M. The relationship of body types of students of pedagogical specialties with the level of physical fitness / I. Chorniy, M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (97) 18. - K. : Published by NPU named after MP Drahomanov, 2018. - P. 475-477.
7. Redkina M. Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education / M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (110) 19. - K. : Published by NPU named after M. Drahomanov, 2019. - P. 484-487.

Parakhonko V.  
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies  
Khimich I.  
Ph.D., Associate Professor of Health and Sports Technology  
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute

## FACTORS AFFECTING THE FORMATION OF MORPHOLOGICAL STATUS OF SWIMMING STUDENTS

*The article reveals the influence of factors on the morphological status of student swimmers. It is established that in sports selection taking into account the morphological type is one of the criteria. In modern sports conditions, it is especially important to identify the most talented, promising athletes, and record achievements are typical for athletes who have the most optimal performance inherent in this sport.*

*Thus, it is determined that on the one hand, students-swimmers, differing in their morphological, functional, psychological characteristics, differently adapt to different conditions of activity, and on the other - purposeful activity affects the selection of the most talented athletes and their formation specific morphofunctional status.*

*Growth of sports achievements in most sports, including swimming, requires further study of individual capabilities athletes. In modern conditions of sport of the highest achievements, special significance acquires the identification of the most talented, promising athletes, as*

*record achievements are typical for athletes with the most optimal indicators characteristic of this sport.*

*The study of the problems of sports selection has led to the identification of a number genetically determined morphofunctional indicators, allowing to determine the prospects with a greater degree of probability athletes in swimming at a certain stage of long-term training. Rapid growth of sports results in the Olympic water Cyclical sports show that they become the most champions talented athletes, adapted to high loads, both in volume and in intensity, in good health.*

**Key words:** *swimming, students, athletes, morphological status, physical exercises.*

**Парахонько В., Хіміч І. Фактори, що впливають на формування морфологічного статусу студентів, які займаються плаванням.** В статті розкрито вплив факторів на морфологічний статус студентів-плавців. Встановлено, що при спортивному відборі врахування морфологічного типу є одним із критеріїв. У сучасних умовах спортивної діяльності, особливу значимість набуває виявлення найбільш обдарованих, перспективних спортсменів, а рекордні досягнення характерні для спортсменів, які володіють найбільш оптимальними показниками, притаманними даного виду спорту. Таким чином, визначено, що з однією сторони, студенти-плавці, що відрізняються за своїми морфологічними, функціональними, психологічними особливостями, по-різному адаптуються до різних умов діяльності, а з іншого – цілеспрямована діяльність впливає на відбір найбільш обдарованих спортсменів і формування в них специфічного морфофункціонального статусу.

**Ключові слова:** *плавання, студенти, спортсмени, морфологічний статус, фізичні вправи.*

**Formulation of the problem.** The problem of preparing a full-fledged reserve is the most acute for the national swimming school. Often there is such a situation when swimmers of both sexes and specializations, which differ sharply in terms of the development of their skills, are "squeezed" into the framework of education and training. Particularly relevant is the development of a system of scientific and practical support for selection, orientation and training in sports such as swimming, which have a greater number of medals played at the Olympic Games and world championships [4].

This raises the question of how to properly evaluate potential capabilities of the future swimmer in terms of his physique (anthropometric and functional characteristics) and what objective data can be relied upon to correctly predict future sports [1].

The current level of sports achievements in swimming imposes strictly specific and rather stringent requirements on the morphotype of a swimmer. In accordance with this, the development of selection criteria and forecasting the prospects of young swimmers is an urgent problem in the preparation of high-class athletes.

Swimming is a cyclic sport with the performance of work of varying power, but in terms of conditions it differs significantly from other sports specializations.

Body characteristics are one of the indicators, influencing success in competitive activity in swimming. In connection with the problem of sports selection and orientation in sports body measurements gain more appreciation specialists. These indicators of athletes are studied by specialists, as in our country and abroad, where the prospects are determined athletes of different ages, genders, qualifications, specializations and roles [7].

Physique is one of the factors determining success in swimming, however, as many years of practice have shown, an athlete's discrepancy even in one of the many factors forces him to compensate for this discrepancy at the expense of other body systems. Such compensation is inappropriate, because it forces the body to be in a state of maximum stress of all functional systems, which causes an additional waste of energy. This, in turn, leads to the depletion of the body, its reserve capabilities and ends, as a rule, occurrence and exacerbation of various chronic diseases. In this regard, the more an individual corresponds to a sports model of activity and the lower the level of factors that limit the possibility of achieving high sports results and, accordingly, the lower the requirements for compensatory mechanisms, the higher the reliability of the biological system and the longer the period of high sports longevity [5].

**Analysis of literature sources.** According to foreign and domestic scientists, exercise in water improves the body's

cardiorespiratory system, speeds up metabolism, is characterized by high energy power of physical activity, unloads the musculoskeletal system, hardens and enhances immunity [8].

According to V. Volkov, swimming provides students with the formation of vital motor skills, the ability to use different styles of swimming, submarine and preparatory exercises, additional technical means for the development of psychophysical qualities [6].

At the same time, the student needs a high level of mental capacity, withstand the effects of strong psychological stimuli, be able to concentrate and quickly switch attention, maintain optimal emotional tone during the day. Thus, the issue of introducing innovative technologies in swimming lessons to improve motivation, increase motor activity, psycho-emotional state of students of higher education is relevant.

**Presentation of the main material of the study.** The motivation for choosing a future specialization is largely determined by the initial somatic status of the athlete. If sports activity is adequate to the morphological and functional characteristics of the organism, then the possibilities of the gene pool are revealed most fully and are realized in the somatic status of those involved. As a result, an intermediate somatic type is formed as a product of the combined impact of previous sports activities and the influence of genetic factors. The newly formed somatic status creates the motivation to achieve a certain sports result [2].

The latter forms target settings, in accordance with which further purposeful improvement of the somatic status takes place. In this regard, the organization of somatic status, the levels of its hierarchy, valid factors and their relationship are aimed at optimizing the functioning of the system in a specific sports activity.

The main dominant factors in the content of sports activities that influence the formation of the somatic status of athletes are the zone of relative physiological power and the nature of energy supply associated with it; posture in which training and competitive activities are performed; accentuating loads on links of the musculoskeletal system; projectile that is used in the performance of activities; sports role; technical arsenal. At the same time, one of the powerful social factors influencing the biological characteristics of the athlete's body is purposeful sports activity [3].

An analysis of the morphological variability of modern man testifies to the great diversity of his somatic types, i.e., options for the size and shape of the body structure. This fact is nothing short of striking.

Evidence of a wide range of adaptive capabilities of the human species. At the same time, among the many factors, morphophysiological differences in humans, first of all, it is necessary to note two powerful vectors:

ecological-biological and social. At the same time, without going into details, in the most general form, the ecological and biological vector can be represented by an exogenous level and endogenous. At the exogenous level, such environmental factors as temperature, humidity, sea level, soil and water geochemistry, radiation, insolation, magnetic field, and so on, are dominant. At the endogenous level - genetic, racial, sexual, constitutional, etc.

The dominant factors of the social level that influence the biology of human development are nutrition, professional activity, medical care, housing conditions, physical activity and physical education and sports and more.

There is no doubt that the ontogenetic development of a person is determined by interrelated endogenous, exogenous and social factors, however, in "sports ontogenesis", that is, in the period active sports, the leading factor in the morphofunctional development of the child is the social factor, and above all, purposeful sports activities [2].

Overcoming extreme loads in professional sports in case of discrepancy between the morphofunctional status of an individual of sports activity and the loads manifested often leads to the development of pathological processes in the body, and its premature aging and psychological trauma. Specialization in sports should be based on the adequacy of biological human capabilities of the activity presented.

Numerous studies show that athletes, differing from each other in their morphological and functional characteristics, adapt differently to various extreme conditions.

Sports activities; on the other hand, extreme factors of purposeful sports activity have an impact on the selection of the most suitable and on the formation of their specific morphofunctional status. It is also shown that resistance to various overloads in sports largely depends on the morphological status of those involved. All this emphasizes the relevance and necessity of sports selection, which turns into an issue that affects both personal and state interests, economic and moral aspects. The need for sports selection is also determined by a number of other objective circumstances, first of all, the limited period of high sports achievements - 5-7 years (although active sports activity can last 15-20 years) [1].

An integral feature sports activity is the requirement for maximum tension of the physical and spiritual strength of the athlete, more strict fixation requirements for sporting success.

Due to the inability to adapt the content of a specific sports activity, it is necessary to adapt a person to the activity.

This process will be more effective for individuals who are more appropriate in terms of their genetically determined morphological and functional indicators of this sports specialization.

Such a combination, even with the most favorable construction of many years of preparation and the presence of all the necessary conditions, is rare. Therefore, one of the central issues in the system of training athletes of the highest qualification is the problem of sports selection and training orientation athletes.

Purposeful long-term training and education of high-class athletes is a complex process, the quality of which is determined by a number of factors. One such factor is the selection of gifted children and teenagers, their sports orientation.

Sports orientation - the definition of promising areas for achieving higher, sportsmanship based on the study of the inclinations and abilities of athletes, individual characteristics the formation of their skills, orientation may relate to the choice of a narrow sports specialization within a given sport (sprinter-stayer etc.);

- determination of the individual structure of long-term training, dynamics of loads and growth rates of achievements;
- establishing the leading factors of preparedness and competitive activities that can have a decisive impact on the

level of sports results of a particular athlete;

- identification of means, methods, loads that can negatively affect the development of inclinations, suppress the individuality of an athlete.

Sports selection arose on the basis of professional selection and today it develops in parallel with it, it has a long multi-stage character, this is not a single study.

There are three main types of sports selection:

1. Selection and sports orientation of those wishing to play sports.
2. Selection for inclusion in national teams of various ranks in order to improve their training.
3. Selection to national teams of various ranks for participation in competitions.

Sports selection and orientation are not one-time events at one or another stage of sports improvement, but an almost continuous process covering the entire long-term training of an athlete.

This is due to the impossibility of clearly identifying abilities at a separate stage of age development or long-term training, as well as the complex nature of the relationship between hereditary factors that manifest themselves in the form of inclinations, and acquired ones, which are the result of specially organized training. The selection and orientation process uses a variety of studies that allow get enough complete information about the athlete:

- state of health and level of physical development;
- body features;
- features of biological maturation; - properties of the nervous system;
- functionality and prospects for improving the most important systems of the athlete's body;
- the level of development of motor qualities and their prospects improvement;
- ability to master sports technique and tactics, restructuring of motor skills and technical and tactical schemes;
- ability to transfer training and competitive loads, intensive flow of recovery processes;
- psychophysiological abilities of muscular-motor and spatio-temporal differentiation, operational perception of the situation and making adequate decisions;
- motivation, hard work, perseverance, determination. mobilization readiness;
- competitive experience, the ability to adapt to partners and opponents, the peculiarities of refereeing;
- the level of sportsmanship and the ability to implement it in extreme conditions, typical for the main competitions.

The effectiveness of sports selection largely depends on the quality of the training process, and it is largely due to the degree of consideration of the morphological and functional characteristics of children of different ages, individual characteristics of the growth and development of the body of each involved, sensitive periods of motor functions. In addition, the selection should be based not on one or two, even important criteria, but on a whole range of indicators that could objectively evaluate individual characteristics of children and adolescents [4].

**Conclusions.** The article reveals the influence of factors on the morphological status of student swimmers. It is established that in sports selection taking into account the morphological type is one of the criteria. In modern sports conditions, it is especially important to identify the most talented, promising athletes, and record achievements are typical for athletes who have the most optimal performance inherent in this sport.

Thus, it is determined that on the one hand, students-swimmers, differing in their morphological, functional, psychological characteristics, differently adapt to different conditions of activity, and on the other - purposeful activity affects the selection of the most talented athletes and their formation specific morphofunctional status.

#### Reference

1. Domina Zh. G. (2010) Technique of navchannya has the right to coordinate the directing of the music teachers in the process of physical communication: author. dis. Cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Zh. G. Domina .– Kiev: NPU imeni M.P. Dragomanova, - 22 p.
2. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagii O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018) // "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2).- S. 24-29.
3. Lawrence D. (1999) The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
4. Shirkovets E.A., Serafimova B.S. (2002) Functionality - one of the prerequisites for early achievements in sports swimming // Theory and physical practice. culture No. 5. - S. 56 - 59.
5. Vicente Banachelo (1995). Hidrogimnastica / Banachelo Vicente. Santos-CER 11035-050 da Praia.-30 p.
6. Volkov V.L. (2004) Fundamentals of professional and applied training of student youth: navch. posibnik / V.L. Volkov. - K: Knowledge of Ukraine, 81 p.
7. Yagomyagi G.O., Ulk K. (1979) Anatomical characteristics of movements swimmer (front crawl). – Tartu. 74s.
8. Yurov I.A. (2009) On the dynamic somatotype of swimmers // Theory and practice physical culture - No. 7. - S. 20 - 21.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).04

**Shuba Liudmyla**  
**Associate Professor, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department "Zaporizhzhia Polytechnic" National University, Zaporizhzhia**  
**Shuba Victoria**  
**PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro**  
**Korzh Nataliya**  
**PhD in Physical training and sport, Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department "Zaporizhzhia Polytechnic" National University, Zaporizhzhia**  
**Shuba Victor,**  
**Associate Professor, Professor of the Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work Department Alfred Nobel University**

## USAGE OF SPORTS AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS TRAINING

*Physical education - a pedagogical process aimed at physical development, functional improvement of the body, teaching the basic vital motor skills and abilities related to knowledge for future successful professional activities. The purpose of the study is – obtainment and acquisition of basic knowledge and skills in professional work for future specialists in the sphere of physical culture and sports. The study was performed at the National University "Zaporizhzhia Polytechnic". It was attended by 61 women aged 17-20, who were divided into control (CG n=31) and experimental (EG n=30) groups. All women were classified in the main medical group. The following methods were used as a solution to the research problems: scientific literature analysis; pedagogical experiment (to conduct a pedagogical experiment participants were separated into control and experimental groups. But the groups took part in different programs to determine which program was most effective for the discipline "Sports and pedagogical improvement (fitness)"); pedagogical testing; statistical analysis of data was carried out using the SPSS Statistics program. The goal of the course is to solve effectively complex specialized tasks in the process of studying the discipline "Sports and pedagogical improvement (fitness)", which involves using of theoretical and practical methods of health improvement, and is characterized by universality of this motor activity type and promotes health competence in future physical culture and sports specialists. The percentage increase in indicators was divided into three groups: the lowest ("One-km event" and "Floor dip"  $p < 0,05$ ), average and highest ("Middle split" and "Angled position"  $p < 0,001$ ). But in the experimental group all indicators improved, in the control group - some of them improved slightly, others did not undergo significant changes. It's noted that the evolved program is really positive and can be used during training process for teaching the discipline of "Sports and pedagogical improvement (fitness)" for 17-20 year old students.*

**Key words:** subject, students, Moodle platform, level of physical.

**Шуба Л.В., Шуба В.В., Корж Н.Л., Шуба В.О. Використання спортивно-педагогічного вдосконалення для підготовки спеціалістів з фізичного виховання і спорту.** Мета дослідження - отримання та засвоєння основних знань та умінь у професійній роботі для майбутнього спеціаліста в сфері фізичної культури і спорту. Дослідження проводилось в Національному університеті «Запорізька політехніка». У ньому взяло участь 61 жінок віком 17-20 років, які були поділені на контрольну (КГ n=31) та експериментальну (ЕГ n=30) групи. Всі жінки біли віднесені до основної медичної групи. Відсотковий приріст показників розподілювався на три групи: найменший ("1 кілометр" та "Згинання та розгинання рук в упорі лежачі"  $p < 0,05$ ), середній та найвищий ("Поперечний шпагат" та "Нахил тулуба вперед"  $p < 0,001$ ). Але в експериментальній групі всі показники покращились, в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін. Відмічаємо, що удосконалена програма дійсно має позитивний характер та може використовуватись у процесі викладання дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення (фітнес) для студенток 17-20 років.

**Ключові слова:** предмет, студентки, Moodle платформа, рівень фізичної підготовленості.

**Articulation of issue and literature route.** Sports and pedagogical improvement (fitness) is one of the main disciplines in the curriculum of the physical culture faculties. The basic definitions and terms, particular qualities of the future experts occupational activity are studied. Because the modern trends in the global health movement are accompanied by the emergence of new trends in the socio-cultural phenomenon. One such timely trend is health related fitness. This is one of the modern systems of health gymnastics, which is aimed at: the formation of the body sculpt for girls and women, the ability to move beautifully [4, 10, 11].

Despite of numerous research works of scientists: N. Cokorilo, M. Mikalacki, D. Rakic, & I. Radjo [1], W. Kraemer, M. Keuning, N. Ratamess, J. Volek, et al. [3], I. Masliak, I. Bodrenkova [5], A. Oleynik, V. Annenko [6], N. Pyastolova [7] – the problem of finding effective programs is currently important which helps to increase students motor activity aimed at improving their health and physical fitness due to the introduction of modern sports and health technologies. All these would promote the development of positive motivation for physical education, form the basis of own health activity both in the education system of higher education institutes and in leisure time.

Constant increase of requirements for training of future specialists in the sphere of physical education, needs urgent pressure from the education institutions to improve the content, forms and methods for training specialists in the shape of the



physical culture and sports. In addition, the introduction of new training modules in physical education for school, which involve the teaching variable modules in different sports, put high level requirements to sports and pedagogical training for students of the physical education faculties [8, 10, 13].

To meet these standards raise the possibility of increasing teaching effectiveness for the discipline "Sports and pedagogical improvement" in the chosen sports, which has established itself as a leader in the training of future professionals in the physical education sphere.

Therefore, in connection with the above, it was noted that our research topic is currently important and timely.

**The purpose of the study is** – obtainment and acquisition of basic knowledge and skills in professional work for future specialists in the sphere of physical culture and sports.

#### **Presentation of the main study material.**

The following methods were used as a solution to the research problems: scientific literature analysis; pedagogical experiment (to conduct a pedagogical experiment participants were separated into control and experimental groups. But the groups took part in different programs to determine which program was most effective for the discipline "Sports and pedagogical improvement (fitness)"); pedagogical testing; statistical analysis of data was carried out using the SPSS Statistics program [2].

The research was performed at the "Zaporizhzhia Polytechnic" National University. It was attended by 61 women aged 17-20, who were divided into control (CG n=31) and experimental (EG n=30) groups. All women were classified in the main medical group.

The discipline of the "Sports and pedagogical improvement (fitness)" is taught for three and a half year. The total amount of the course of "Sports and pedagogical improvement (fitness)" for full-time students is 645 hours of which: 194 hours - practicals, 451 hours - self-study. Despite the variety of training, the theoretical part was always present in the form of a lectures course.

The goal of the course is to solve effectively complex specialized tasks in the process of studying the discipline "Sports and pedagogical improvement (fitness)", which involves using of theoretical and practical methods of health improvement, and is characterized by universality of this motor activity type and promotes health competence in future physical culture and sports specialists.

According to the epidemiological situation in the world, our research was conducted in two "realities" - off-line and on-line.

The theoretical part included a lecture course and test tasks located on the Moodle platform. The lecture course was aimed at acquiring the following knowledge:

- use basic knowledge of the theory and methods from physical education and sports training while performing professional tasks;
- ability to use knowledge about the structure of the human body, physiological and biochemical bases of adaptation to physical activity of different orientations during training and performance of professional tasks;
- general orientation in the application of basic theoretical principles and technologies of health and recreational physical activity;
- features of the using modern sports equipment;
- organize activities using different types and forms of physical activity for active recreation and healthy living, in particular, health gymnastics.

The purpose of the test tasks determined and analyzed the level of theoretical knowledge. In case of receiving more than 50% negative answers – the educator had the opportunity to adjust the lecture material for each student. But this correction was only for the students of the experimental group. This careful approach is due to the fact that the discipline "Sports and pedagogical improvement (fitness)" combines both theoretical and practical knowledge that will be used in professional activities in the future.

It is very important that, along with the theoretical knowledge, specialists in the sphere of physical education have a medium or high physical fitness level. But during the research, the control group was engaged in a standard program, and the experimental group used modern trends of health related fitness and equipment. With the object of determine the physical fitness level for future specialists in the sphere of physical education and sports, we used tests of general and special physical training. Pedagogical testing was carried out taking into account the recommendations of the professional literature. Based on the conducted pedagogical testing, the level of physical fitness for 17-20 year old women was determined.

The following tests were used in the research [9, 12]:

1. One-km event (minutes) – testing of endurance ability.

The result was time to overcome the distance.

2. 100-metres race (seconds) – testing of speed abilities.

At the signal, the students start running from a high start one by one. Trying to overcome the distance as soon as possible. Time to overcome the distance, determined with an accuracy of 0,1 seconds.

3. Ten Eights (Kopylov test) (seconds) – testing of coordination ability.

The test participant acquires the starting position of the body tilt forward, holding the ball in one hand. With the command "Start" as quickly as possible, the ball makes an imaginary eight between legs at the knee level. At the same time the ball is transferred from hand to hand. Time of execution of ten "Eight", registered up to 0,1 seconds

4. Floor dip (quantity of repetition) – testing of strength ability.

The test result is the number of error-free flexion and extension of the arms in one attempt.

5. Angled position (cm) – testing of flexibility.

The test result is a mark on the perpendicular marking in centimeters, to which the participant reached with his fingertips in the best of two attempts.

6. Abdominal raise (number of times) – testing of the maximum dynamic strength of the abdominal muscles (strength endurance).

7. Do sit-ups for 1 minute (quantity of repetition) – strength testing.

The test result is the number of lifts from the supine position to the sitting position for 1 minute.

8. Middle split (cm) – flexibility testing.

Statistical analysis: data was performed using the program SPSS Statistica

The obtained data show that the groups are homogeneous in all indicators of motor abilities testing: "100-metres race" (V – 6,46% CG, V– 6,07% EG), "Angled position" (V – 7,11% CG, V – 7,16% EG), "Abdominal raise" (V – 5,61% CG, V – 5,48% EG), "Do sit-ups for 1 minute" (V – 6,05% CG, V – 6,19% EG), "Middle split" (V – 4,27% CG, V – 4,36% EG).

For the tests: "One-km event" (V– 13,21% CG, V– 12,96% EG), "Floor dip" (V – 13,95% CG, V – 14,01% EG), "Ten Eights" (V– 14,74% CG, V – 14,69% EG) – the fluctuations of the results were average.

Table 1 presents level of the physical fitness indicators before and after the research with using experimental program.

Table 1

Statistical indicators of the motor abilities development before and after the research

Tests	Before research		P	After research		P
	CG (n=31)	EG (n=30)		CG (n=61)	EG (n=60)	
	X±m	X±m		X±m	X±m	
One-km event, min	251,2±6,1	252,8±6,2	>0,05	241,8±7,1	234,2±6,8	<0,05
100-metres race, s	16,8±0,2	16,6±0,2	>0,05	14,9±0,1	13,1±0,2	<0,01
Ten Eights, s	11,35±0,7	11,29±0,8	>0,05	9,11±0,4	7,94±0,9	<0,01
Floor dip, quantity of repetition	12±0,5	12±0,4	>0,05	18±0,4	21±0,2	<0,05
Angled position, cm	11,31±0,2	11,70±0,2	>0,05	15,89±0,3	20,11±0,7	<0,001
Abdominal raise, number of times	19±0,5	20±0,4	>0,05	23±0,7	28±0,4	<0,01
Do sit-ups for 1 minute, quantity of repetition	27±0,2	27±0,2	>0,05	33±0,3	39±0,6	<0,01
Middle split, cm	6,44±0,1	6,14±0,2	>0,05	5,4±0,5	3,18±0,4	<0,001

Analyzed the percentage increase in the development of physical abilities.

The lowest increase in indicators was in the tests: "One-km event": in the control group increased by 2,41% and in the experimental group increased by 4,82%, in our opinion, the lowest increase in this test is due to the fact that 17-20 year old students are no longer emotionally ready to monotonous "work"; "Floor dip": in the control group increased by 5,78% and in the experimental group increased by 9,29%, The low increase in this test is due to the fact that the students avoided related exercises during on-line training, so the muscles were not ready for a qualitative performance of test.

The average increase in indicators was in the tests: "100-metres race": in the control group increased by 7,19% and in the experimental group increased by 11,18%; "Abdominal raise": in the control group increased by 10,48% and in the experimental group increased by 15,52%; "Do sit-ups for 1 minute": in the control group increased by 10,74% and in the experimental group increased by 15,67%; "Ten Eights": in the control group increased by 10,73% and in the experimental group increased by 16,11%. The highest increase in indicators was in the tests: "Middle split": in the control group increased by 12,19% and in the experimental group increased by 19,03%; "Angled position" in the control group increased by 13,88% and in the experimental group increased by 20,48%. The highest increase in these tests are naturally determined. Because students of the selected age category are young girls who study at the university, has structured time, do not work and keep track of body sculpt. Analyzed the results, it was noted that the different increase in the motor abilities development 17-20 year old women, indicates, that the using experimental program contributed to the more intensive development of general and special physical training for women in the experimental group.

**Conclusion.** Analysis of the original and international science works, identified a variety of theoretical and methodological approaches to the fitness using in the teaching process of the discipline – "Sports and pedagogical improvement (fitness)" for 17-20 year old students. The efficiency of the evolved program was investigated when comparing the obtained indicators in the control and experimental groups. The percentage increase in indicators was divided into three groups: the lowest, average and highest. But in the experimental group all indicators improved, in the control group - some of them improved slightly, others did not undergo significant changes. It was noted that the evolved program is really positive and can be used during training process for teaching the discipline "Sports and pedagogical improvement (fitness)" for 17-20 year old students.

#### References

1. Cokorilo, N., Mikalacki, M., Rakic, D., & Radjo, I. (2012). Fat reduction without changing muscle mass of women as a result of exercising with weights. *Healthmed*, 6(7), 2525-2532.
2. Gratton, C., Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies*. New York: Routledge.

3. Kraemer, W.J., Keuning, M., Ratamess, N.A., Volek, J.S., et al. (2001). Resistance training combined with bench-step aerobics enhances women's health profile. *Med Sci Sports Exerc*, 33(2), 259-69. doi: 10.1097/00005768-200102000-00015.
4. Martyniuk, O.V., Vilyanskiy, V.M., Shamardina, G.M. (2020). Assessment of the adaptive potential of students of the first course of a technical university. *Health, Sport, Rehabilitation*, 6(2), 63-72 DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2020060207>.
5. Masliak, I.P., Bodrenkova, I.A. (2015). Physical health of young and middle age women under influence of step-aerobics exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 10, 45-50. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1007>.
6. Oleynik, A.N., Annenko, V.V. (2018). Physical Culture and health orientation of Pilates classes in the formation of a healthy lifestyle of women in the urban environment. *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaff*, 6(160), 139-143.
7. Pyastolova, N.B. (2019). Fitness Training: the Physical and Psycho-Emotional State of Women. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 4(4), 138-143. DOI: 10.24411/2500-0365-2019-14423.
8. Rohloff, A. (2013). Women and Weight Training. *Sport Management: Undergraduate*.
9. Serghijenko, L.P. (2001). Testing of motor abilities in schoolchildren. Kyiv: Olympic Literature.
10. Shuba, L.V., Shuba, V.V. (2017). Modernization of physical education of student youth. *Physical education of students*, 21(6), 310-6. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0608>.
11. Thompson, K., Becky, A., Bugler, F. (2012). *The Women's Fitness Book*. New York: DK Pub.
12. Winnick, J., Short, X. (2014). *Brockport Physical Fitness Test Manual*. 2nd ed. Human Kinetics.
13. Yel'tsova, M.A. (2017). Physical Culture and sport in the life of modern women. *Human Phenomenon. Philosophical, psychological and pedagogical aspects of the formation and development of the personality of modern man*, 98-102.
- 14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).05

**Stepanyuk S.**

**Candidate of physical training and sport Sciences, associate professor  
Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education Kherson State University  
Serputko O.**

**Candidate of the second (master's) level of higher education Kherson State University  
Aikido instructor Eurasia Aikido Organization Head of AIWA DOJO**

**Maksymyak Y.**

**Senior teacher, Department of Physical Education  
Drogobych State Pedagogical University named after I. Franko**

**Koval V.**

**Candidate of pedagogical sciences, associate professor  
Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education Kherson State University**

### THE PECULIARITIES OF KYU DEGREE CHILDREN'S ATTESTATION IN AIKIDO

*The article analyzes the peculiarities of the approach to the certification of children in aikido at the level of kyu. It is determined that the lack of regulations for attestations and the use of outdated programs does not allow to fully unleash the potential of children and leads to their loss of interest in aikido classes and further development.*

*The state of physical culture and sports activities of children in terms of preparation for certification at the children's level is revealed. It is determined that the absence of a competitive factor is not an obstacle to the formation of a special attitude to certification, but cultivates a special attitude to the partner on the tatami, based on respect for physical characteristics and psychological comfort and mental balance of the partner. All these factors teach to build competently not only the training process, but also the skill of social connections and relationships both on the tatami and in society.*

*It was found that the proposed optimization of children's physical culture and sports activities has a positive effect on the results of certification, the attitude of athletes and their parents to the training process, as well as improves the psycho-emotional and physical condition of children.*

*It is established that the traditional approach to the certification of children in aikido, assumes that the child is admitted to practice, and, accordingly, to the exam, from the age of eight. Under such conditions, the child reaches the first kyu and moves to adult certification levels at the age of fourteen, which is fully consistent with the conditions of the start of certification for adults. But the realities show that, today, more and more children begin to practice aikido at 6-7, and even at 4-5 years. It seems impossible for such children to wait 2-4 years to be admitted to the exam, because there are no competitions in aikido, and other forms of motivation, except for the exam and participation in children's educational seminars are not provided.*

*The authors of this article, based on their own experience and urgent needs of the organization, provide recommendations on the rules of aikido certification for children, as well as amendments to the provisions on certification requirements for children's Aikido athletes. In addition to the above, we consider important the fact that, given the age and level of prior training of children, we emphasize safety in performing both general and special physical training, which is*

especially important during the certification, because every exam is accompanied by a high level of nervous and emotional stress.

The presented article is based on the principles of work underlying the Eurasia Aikido Organization, but this technique can be used for any school and federation, because in the foreground – features of physical and psycho-emotional age development of children in oriental martial arts.

**Key words:** aikido, kyu degree attestation, kyu examination, children in aikido, peculiarities of kyu attestation, peculiarities of kyu examination, children's attestation.

**Степанюк С., Серпутько О., Максим'як Я., Коваль В. Особливості атестації на рівень кю для дітей в айкідо.** В статті проаналізовано особливості підходу до атестації дітей в айкідо на рівні кю. Визначено, що відсутність регламенту проведення атестацій та використання застарілої програми не дозволяє повністю розкрити потенціал дітей та призводить до втрати ними інтересу до занять та подальшого розвитку.

Розкрито стан фізкультурно-спортивної діяльності спортсменів дитячого віку за умов підготовки до атестації на дитячі рівні кю. Визначено, що відсутність змагального фактору не є перешкодою для формування особливого ставлення до атестації, проте виховує особливе ставлення до партнера на татамі, що базується на повазі до фізичних особливостей, а також психологічному комфорту та душевній рівновазі партнера, що вчить грамотно будувати не лише тренувальний процес, а й навичку соціальних зв'язків та відносин як на татамі, так і у соціумі.

Виявлено, що пропонується оптимізація дитячої фізкультурно-спортивної діяльності позитивно впливає на результати атестації, відношення спортсменів та їх батьків до тренувального процесу, а також покращує психоемоційний та фізичний стан дітей.

Встановлено, що, традиційний підхід до атестації дітей в айкідо, передбачає, що дитина допускається до практики, і, відповідно, до екзамену, з восьмирічного віку. За таких умов, дитина доходить до першого кю та переходить на дорослі атестаційні рівні у чотирнадцятирічному віці, що цілком відповідає умовам старту атестації для дорослих. Але реальність свідчить про те, що, на сьогоднішній день, все частіше діти починають практикувати айкідо в 6-7, і навіть в 4-5 років. Для таких дітей вбачається неможливим чекати 2-4 роки, аби бути допущеними до екзамену, адже змагання в айкідо немає, а інших форм мотивації, окрім екзамену та участі у навчальних дитячих семінарах не передбачено.

Автори даної статті, виходячи із власного досвіду та нагальних потреб організації, надають рекомендації стосовно регламенту проведення атестації з айкідо для дітей, а також внесення змін до положень про атестаційні вимоги до спортсменів з айкідо дитячого віку. Окрім вищезазначених, вважаємо вагомим той аспект, що, при врахуванні вікового цензу та рівня попередньої підготовки дітей, ми робимо наголос на техніці безпеки при виконанні справ як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки, що особливо важливо під час проведення атестацій, адже будь-який екзамен супроводжується високим рівнем нервового та емоційного напруження.

В представлений статті було взято за основу принципи роботи, закладені в основу Eurasia Aikido Organization, проте дана методика може використовуватися для будь-якої школи та федерації, адже на першому плані – особливості фізичного та психо-емоційного вікового розвитку дітей на фоні занять східними одноборствами.

**Ключові слова:** айкідо, атестація на кю, екзамен на кю, діти в айкідо, особливості екзамену на кю, особливості атестації на кю, дитяча атестація.

**Formulation of the problem.** In our practice of teaching aikido, we have encountered such a problem that in the dojo there are almost no children of middle and older adolescents, i.e. 13-17 years. At the same time, the number of children and adults in our aikido classes has always been significant, and the technical and teaching level of our instructors has been constantly growing. The reason for the absence of this age group was that those children who came to the dojo at a very young age (5-7, and in some cases even 4 years), went all the way to the program for children's kyu until 11-12 years, sometimes they had to pause between these attestations because they were too young for them. At the same time, they can apply for adult kyu only after they turn 14, i.e. children had to wait 2-4 years, which is quite a long time, especially in childhood. It should be noted that both children and adults have the right to be tested for kyu twice a year on the recommendation of the instructor [2].

As you know, there are no competitions in aikido, which means that a child cannot win a medal or cup, no fights or team championship, that is, the external motivational moment in this case can only be certification, or training itself [7]. Therefore, by forcing a child to wait for many years, we are actually killing its motivation. In addition, athletes who began learning aikido later and perhaps less talented and less prone to oriental martial arts received the same levels of kyu simply reaching a certain age, which also negatively affected young athletes' self-esteem.

Our solution to this problem was the introduction of clear regulations for attestations, which would spell out all the above points, as well as update the program of attestation requirements for both children and adults, which would take into account all age, psychological and physiological characteristics of practitioners.

Thereby, the **purpose of research** was to develop the regulations that describe all the cases, connected with the question of age, technical level and physical development of the children practicing aikido. Moreover, to propose changes for the attestation program, concerning the aikido certification among children and adults.

**Materials and methods of research.** Working on the solving the mentioned tasks, we used such methods of

research as analysis of statistic information and literature sources, as well as elements of statistical processing.

To implement the problem our first step was to get a feedback from our students and their parents to understand the causes that make them continue training or made them to leave it. The next step was to get to know how our foreign colleagues decide the same and related problems. In addition, the main part of the research was studying and analyzing of modern and historical experience of scientists and practitioners of aikido study, represented in literature sources.

We have studied and analyzed a lot of literature on this subject, however, taking into account the fact that most schools have introduced aikido competitions for children, and the other half generally emphasize general physical training, which includes mostly gymnastics and athletics. Also considering that knowledge of the techniques, ukemi and movements of tai sabaki should be given only in adulthood, we concluded that in general the whole system of aikido certification for children needs to be reformed and move away from outdated dogmas. Therefore, we relied mostly on our own practice and understanding of the problem, actively using the analysis of children's physiology.

**Presentation of the main material of the study.** Having been teaching aikido for more than seven years, and having personally gone from the sixth kyu to the black belt, we can say that it is very important not to forget yourself in these moments of passing the stages of certification at any level. Moreover, it is important not to forget the difficulties one faced and always listen carefully to the students, because people and their worldview shape any kind of sports, martial arts and school. This is especially important when working with children.

The nuance of aikido is not only the lack of competition, although here some schools deviate from this rule, laid down by O-sensei, giving way to the commercial component of the process, i.e. making this martial art more attractive to people and sponsors. The main difficulty in learning Aikido is the combination of intellectual component, physical training, coordination of hand and foot movements, moving tai sabaki, interaction with a partner, the ability to work with the center and the ability to work with the partner center, and, of course, a deep understanding of combat art. After all, the goal of aikido is self-improvement, peace within oneself and peace with one's partner, and not victory over another person [6].

The above principles are difficult even for adults, so they require painstaking work over many years. In addition, it is much more difficult for children, for whom the predominant form of activity is playing. However, our goal is not just to teach children movements, but to lay the foundation for further study of Aikido, and, of course, for their physical development, correct posture, ability to interact with different partners not only on the tatami but also in real life, to be harmoniously developed individuals, and to be able to defend themselves.

In order for the training and interaction with an individual child, the group to be successful, it is extremely important not only to build the training process competently, but also to sum up the work in a timely manner. This is the task performed by attestations, or aikido exams. Attestation is a test, passing which the athlete must meet the requirements of the position at certain levels, which involve the implementation of techniques first in the role of nage, and then in the role of uke, or vice versa. The instructor pronounces the name of the technic in Japanese, with the uke carrying out the declared attack and the nage performing it. In addition to special physical training exercises, when certifying children's kyu, the examiner can give general physical training tasks that correspond to the age group [5].

Thus, given the above-mentioned problems we have encountered and the fact that children can come to aikido classes at any age, at any stage of their development, the traditional provisions of attestation for children's kyu proved to be irrelevant and such that need refinement.

Therefore, we have drawn up regulations for attestations for both adults and children. After all, up to this point, all the requirements for certification existed in oral form, as a tradition that originated from the founder of aikido. In addition, we have made some changes to the provisions on certification requirements for both children and adults.

According to the proposed regulations, now children can participate in certifications from the age of 6 (and not only from 8, as it was before). For those children who are certified from 6-7 years, the ranking of kyu starts from the 10th level (10-1 kyu). For those children who start attesting at the age of 8 and later (up to 14 years old), the ranking of kyu starts from the 8th level (8-1 kyu) [1].

A child can take the children's kyu level exam until he or she reaches the age of 14, after which he or she is a candidate for the general (adult) kyu level. If a child starts attesting at the age of 6-7, provided he/she is assigned a 1st kyu, he/she may apply for a general kyu attestation from the age of 12, with the permission of the trainer.

Children who pass the attestation for the general level of Kyu from the age of 12 are certified according to the following scheme: 6.2, 6.1, 6, 5.2, 5.1, 5, 4.2, 4.1, 4, 3, 2, 1st Kyu.

Children who pass the attestation for the general level of kyu from the age of 14 are certified according to the following scheme: 6th kyu, 5, 4, 3, 2, 1st kyu.

Attestation, both for adults and children, at the level of kyu is conducted twice a year, according to the calendar plan approved by international aikido organizations [4].

In addition, in each age group, we recommend the following gradation when divided into pairs: boys and girls 6-8 years; boys and girls 9-11 years old; boys and girls 12 years old; boys and girls 13-15 years old; juniors 16-18 years old. The specified number of years of the athlete must be completed in the calendar semester of the certification. The pairs can be mixed (at the discretion of the coaches) [3].

The qualification level of the participants must meet the requirements of the regulations for attestations. Participants have the right to apply for a level higher than available, or (only on the recommendation of the coach), two levels higher.

In addition to introducing regulations and updating certification provisions, in order to maintain interest in such a discipline as aikido, we recommend holding workshops, demonstrations, outdoor activities, camps, mixed classes, together with representatives of other martial arts and Budo disciplines. It is important to show children that adults in different martial arts treat each other with respect, do not neglect each other's knowledge and experience, but constantly learn and

communicate amicably, towards a common goal.

**Conclusions.** Thus, although aikido training does not involve competitive activities, it is still worth paying special attention to certifications, as they are a motivating factor for technical, physical and psycho-emotional growth of athletes, especially when it comes to children. If 10 years ago the lower age limit for children who started their way to Aikido was 8-9 years, today it is mostly children aged 6-7, which requires instructors who work with children, not only to develop new methods and forms of work, but also reforming the system of teaching and certification. In particular, the authors of the article present their own developments based on real coaching practice, taking into account the age characteristics of young aikidokas and motivational sphere of their sports activities, and, importantly, provide a timely and gradual transition to adult certification.

Thereby, we suggest, instead of the traditional standard system of attestation for children's kyu, which consists of 8 levels, starts at eight years and provides for the transition to adult levels from 14 years. For those athletes who start practicing aikido from the age of 6-7, introduce a 12-level ranking system for kyu, the transition from which to adult levels will begin at 12 years. At the same time, for such children to provide also a new approach in ranking on kyu and at delivery on adult levels. Namely, instead of traditional 6-level system to enter 12-level, that is, 6.2, 6.1, 6, 5.2, 5.1, 5, 4.2, 4.1, 4, 3, 2, and 1st kyu, in which the program of the corresponding kyu (these are 6<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup> and 4<sup>th</sup> kyu) will be evenly distributed between their derivatives (6.2, 6.1, 6, 5.2, 5.1, 5, 4.2, 4.1, 4 kyu). Thus, both children who started practicing aikido at the age of 6-7 and at the age of 8 and older will be able to reach the same level without risk to their health. As well as without enduring long pauses waiting for permission to move to other levels of certification up to the status of a candidate for a black belt (Shodan) at the age of 18. This practice will improve the motivation of children to practice aikido, update outdated methods of work and involve more children in recreational sports activities.

#### References

1. Delva-Taullili, J. Does brief Aikido training reduce aggression of youth? *Perceptual and Motor Skills*, 1995. 80(1), 297–298. <https://doi.org/10.2466/pms.1995.80.1.297>
2. Lothes II, J., Hakan, R., & Kassab, K. Aikido experience and its relation to mindfulness: A two-part study. *Perceptual & Motor Skills*, 2013. 116(1), 30–39. <https://doi.org/10.2466/22.23.PMS.116.1.30-39>
3. Plakhtii, P., Bosenko, A., Makarenko, A. *The Physiology of physical Exercises*. Kamyans-Podilskiy. Drukarnya Ruta Ltd., 2015. 268.
4. Krutsevich, T., *Theory and methods of physical education. Methods of physical education of different groups of population*. Kyiv. Olimpiyska literature, 2012. Issue.2. 392.
5. Saotome, M. *Aikido and the Harmony of Nature*. Boston & London: Shambhala Publications Inc., 1993. 251 p.
6. Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual & Motor Skills*, 2014. 118(1), 41–61.
7. Ueshiba, K. *The spirit of aikido*. 1st ed. Kodansha International. 1984; 128 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).06

**Асаулюк І. О.**

**доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
декан факультету фізичного виховання і спорту**

**Антонюк А. Е.**

**викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання**

**Дяченко А. А.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання**

**Ковальчук А. А.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент**

**Яковлів В. Л.**

**кандидат педагогічних наук, доцент**

**Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського**

#### ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

*В дослідженні на основі теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, а також джерел інформаційної мережі Інтернет розглянуто інформацію щодо значення елементів спортивної боротьби у фізичному вихованні школярів. Основною метою нашого дослідження було вивчити особливості впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів. У роботі зазначено, що заняття боротьбою є одним із дієвих засобів фізичної підготовки підростаючого покоління, що також позитивно впливає на емоційний, інтелектуальний та соціальний розвиток особистості учнів. Результатами впровадження варіативного модуля «Спортивної боротьби» виховання в учнів навиків роботи в колективі, пізнати правила ведення «чесної гри», прагнення до здорового способу життя, самостійно організовувати заняття фізичною діяльністю, повага до партнера, підвищення самооцінки, зростання пізнавальної активності та мотивації, залучення до загальнолюдських цінностей та ідеалам олімпізму та їх*

самовдосконалення. Таким чином завдяки своїй емоційності спортивна боротьба є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку школярів.

**Ключові слова:** спортивна боротьба, школярі, фізичне виховання, варіативний модуль.

**Asauliuk I.O., Antoniuk A. E., Diachenko A. A., Kovalchuk A.A., Yakovliv V.L. Prospects of introduction of the variative module of "sports wrestling" in physical education of schoolchildren.** The study on the basis of theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and sources of the Internet information network considered information on the importance of elements of wrestling in physical education of schoolchildren. The main purpose of our study was to study the features of the implementation of a variable module "wrestling" in the physical education of schoolchildren. The main objectives of the study are to analyze the importance of the variable module "Wrestling" in physical education of schoolchildren and to summarize theoretical information on the use of elements of wrestling in the process of physical education of schoolchildren. The paper also emphasizes that wrestling is one of the effective means of physical training of the younger generation, which also has a positive effect on emotional, intellectual and social development of students. The results of the implementation of the variable module "Wrestling" education of students' skills in teamwork, the desire for a healthy lifestyle, learn the rules of "fair play", self-organizing physical activity, respect for the partner, increase self-esteem, increase cognitive activity and motivation, involvement in universal values and ideals of Olympism and their self-improvement, development of physical qualities and improvement of physical fitness. Thus, due to its emotionality, wrestling is a means not only of physical development, but also active recreation of schoolchildren.

**Keywords:** wrestling, schoolchildren, physical education, variable module.

**Постановка проблеми.** Питання ефективності та якості фізичного виховання школярів постійно перебувають у центрі уваги органів управління освітою, які здійснюють комплекс заходів щодо реалізації мети та завдань фізичного виховання школярів [1, 5, 9].

Відмітимо, що спортивна боротьба у сучасному житті дуже швидко розвивається. Цьому сприяє рівень життя, поява нових талановитих спеціалістів (тренерів, спортивних освітян, інструкторів).

Освітня установа покликана сприяти формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних, інтелектуальних та моральних здібностей учнів, їх самовдосконалення, пізнання та творчості, досягнення рівня спортивних успіхів, рухових здібностей, професійного самовизначення. Спортивна боротьба, будучи невід'ємною частиною людської культури, поряд з іншими предметами, сприятиме створенню в освітній школі повноцінної системи виховання, що викличе у підростаючого покоління інтерес до занять фізичною культурою та боротьбою, ведення здорового способу життя, залучення до загальнолюдських цінностей та ідеалам олімпізму [1].

Як наголошують автори [5, 10] введення у процес фізичного виховання учнів варіативного модуля «Спортивна боротьба» у програмі шкільної освіти дає можливість творчо використати програму фізичної культури у школі.

У ході аналізу фізичного виховання школярів та узагальнення даних літературних джерел [8, 9], ми дійшли висновку, що впровадження спортивних видів боротьби у навчальний процес зіштовхується з деякими складнощами. Тому найкращим варіантом залучення учнів до занять фізичною культурою засобами спортивної боротьби є включення варіативного модуля в шкільну програму та проведення практичних занять у секції ЗОШ, як додаткові заняття.

Аналізуючи ситуацію, що склалася у фізичній культурі в країні з урахуванням проникнення в побут шкіл елементів східних єдиноборств, істотну допомогу в активізації процесу фізичного виховання школярів могла б надати розробка нових методичних рекомендацій щодо впровадження у практику шкільного уроку фізичної культури елементів спортивної боротьби.

**Аналіз літературних джерел.** У всіх країнах останніми роками велика увага приділяється удосконаленню методики уроків у школі. Розробляються, методи інтенсифікації діяльності учнів, застосування елементів спорту, реальної оцінки фізичних можливостей школярів [9].

Б.А Ашмарін [4] у роботі «Теорія та методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні» особливу увагу приділяв роботі педагога на уроці. У книзі розглядаються також особливості методик фізичного виховання та спортивної підготовки всіх вікових категорій – від дітей дошкільного віку до дорослого населення. Особливу увагу автор приділяє спортивній орієнтації учнів на заняття тим чи іншим видом спорту.

У роботі авторів І.М. Скрипки., С.В. Чередніченка [8] розглянуто застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів, де визначено підходи до організації роботи школярів з фізичного виховання. Також фахівцями проаналізовано основні технічні дії та розроблено програму загальної фізичної підготовки з елементами панкратіону, які застосовуються в фізичному вихованні школярів.

Відзначимо також дослідження автора Ю.А. Ткача [8], в якому розв'язано науково-практичне завдання щодо розроблення теоретичного та методичного забезпечення пов'язаного із застосуванням варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старших класів.

**Мета дослідження** – вивчити особливості впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати значення варіативного модуля «Спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів;
2. Узагальнити теоретичну інформацію щодо використання елементів спортивної боротьби в процесі фізичного виховання школярів;

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та джерел інформаційної мережі Інтернет.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Заняття боротьбою розглядаються багатьма фахівцями [1, 2, 3, 6], як один із дієвих засобів фізичної підготовки підростаючого покоління і, отже, мають велике прикладне значення.

Варіативний модуль «Спортивна боротьба» сприятиме учням відчувати стан активності та успішності у процесі розкриття своїх внутрішніх здібностей за допомогою виконання різних фізичних вправ

В ході аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури [1, 5, 7, 9] вивчення варіативного модуля «Спортивної боротьби» має забезпечити фізичний, емоційний, інтелектуальний та соціальний розвиток особистості учнів з урахуванням історичної, загальнокультурної та ціннісної складової предметної галузі, а також розвиток рухової активності учнів, досягнення позитивної динаміки у розвитку основних фізичних якостей та показників потреби у систематичній участі у фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходах.

Як наголошують автори [5, 6, 9] вивчення елементів спортивної боротьби у рамках уроку фізичної культури сприяє створенню передумов та умов, за допомогою яких найбільш успішно формуються та виховуються риси характеру.

Це може бути пов'язано з тим, що:

1. Під час занять боротьбою використовується велика кількість рухливих ігор із елементами єдиноборств.
2. Більшість тренувальних завдань дається у парах. У парі учневі необхідно самовизначається щодо навчального завдання, щодо партнера, щодо свого та іншого погляду, таким чином, навчальна робота набуває особистісного сенсу, здійснюючи в парі ролі вчителя та учня, дитина починає почуватися більш компетентною та значущою, підвищується самооцінка, зростає пізнавальна активність та мотивація.
3. Під час тренувальних занять учні одержують можливість контактувати один з одним. Педагоги-практики та психологи наголошують, що у молодшому шкільному віці особливе значення має тактильний контакт. Доброзичливий дотик – це знак емоційної безпеки [5, 6, 9].

Відмітимо позитивні риси застосування спортивної боротьби на уроках фізичної культури: повага до партнера, взаємодія та взаємодопомога. Безліч елементів простої акробатики, вправ для розвитку орієнтації в просторі, реакції, швидкості, гнучкості, спритності та сили, кидків дозволяють розробити програму для будь-якої вікової групи. Величезна кількість фізичних вправ дозволяє найбільш якісно та різноманітно впливати на організм учня.

Отримання знань, основ базової техніки спортивної боротьби, навчання ігор з елементами єдиноборств та освоєння комплексів спеціальних фізичних вправ на заняттях сприятиме формуванню у учнів моральних, інтелектуальних, духовних та поведінкових цінностей.

Відмітимо наукові праці досвідчених фахівців [1, 5, 9, 10] у яких встановлено, що особливістю впровадження спортивної боротьби в загальноосвітніх закладах є:

- спрямованість не тільки на розвиток спортивної майстерності, а й на оздоровлення дітей, що дозволяє відвідувати заняття учням з різним рівнем фізичної підготовленості та фізичними здібностями.
- учні отримують розширене уявлення про спортивну боротьбу, про основні навички взаємодії з партнером у стійці та партері під час пересування, захоплення, управління рівновагою.
- у процесі ігрової діяльності виявляють позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, ініціатива, бажання перемогти. Завдяки своїй емоційності спортивна боротьба є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку
- головними вимогами до організації та проведення занять є: прикладна спрямованість, систематичне та комплексне виховання рухових якостей, формування необхідних навичок в іграх, досягнення гартуючого ефекту (проведення занять на відкритому повітрі), виховання звички самостійно займатися фізичними вправами, індивідуальний підхід до учнів.

У наукових працях учених [1, 5, 8, 9] розкрито раціональне застосування засобів спортивної боротьби у фізичному вихованні та системи тренування у позаурочних формах фізичного виховання дітей шкільного віку, що дає можливість:

- цілеспрямовано вирішувати питання управління навчально-тренувальним процесом учнів та ефективніше проводити навчання їх техніці спортивних вправ;
- розширити коло засобів та методів, що застосовуються у фізичній, технічній, тактичній, морально-вольовій та теоретичній підготовці учнів;
- дотримуватися принципу єдності, тобто. відповідність спеціальних вправ основним змагальним рухам, завдяки чому не тільки розвиваються фізичні якості, а й одночасно удосконалюється технічна майстерність;
- застосовувати вправи локального та регіонального характеру, що сприяють зміцненню щодо слабких ланок м'язової системи дітей шкільного віку;
- багаторазово повторювати складно-координаційні вправи у заданому режимі.

**Висновки.** Підсумовуючи вищевикладене встановлено, що результатами впровадження варіативного модуля «Спортивної боротьби» у фізичне виховання молодших школярів є виховання учня в інтегровану особистість, яка розуміє моральні цінності культури нашої країни; через заняття спортивною боротьбою зможе відійти від власних егоїстичних поглядів, пізнати правила ведення «чесної гри», навички роботи в колективі, усвідомлювати, що поруч можуть бути люди слабші за тебе і виявляти толерантність по відношенню до них; здатна, використовуючи набуті знання, самостійно організовувати свої заняття фізичною діяльністю; отримує основи наукових даних у галузі фізичної культури та спорту, на власному прикладі розуміти, що відбувається з організмом під впливом правильно організованого фізичного навантаження; намагатися все своє свідоме життя прагнути до здорового способу життя, приносячи своїм життям користь сім'ї та Батьківщині

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в розробці програми з варіативного модуля «Спортивна



боротьба», яка направлена на всебічну фізичну підготовленість школярів.

#### Література

- 1.Абдуллаєв А, Ребар І, Нестеров О. Місце і значення курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. В: Науковий вісник Мелітоп. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка. 36. наук. пр. Мелітополь;2018;2(21), с. 98–103
- 2.Антонюк А.Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 15-18.
- 3.Асаулук І.О., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Яковлів В.Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 30-34.
- 4.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с
- 5.Воробйов АА, Куксов РС. Сучасні методичні підходи до викладання спортивної боротьби. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали ІІ Всеукр. електрон. конф. Вінниця: ВДПУ; 2019, с. 139–43.
- 6.Коваленко І. М., Ратов А.М. Виховання швидкісно-силових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор з елементами одноборств. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 86. Чернігів: ЧДПУ, 2011. № 86. С. 87–90.
- 7.Малинський І. Й., Колос М. А., Яременко В. В., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011. № 5. С. 121–123.
- 8.Скрипка ІМ, Чередніченко СВ. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. Молодий вчений. 2017;3.1(43.1):250–3.
- 9.Ткач Ю. А. Ефективність застосування варіативного модуля спортивної боротьби у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 319 с.
10. Циганок О. В., Зуєва К. С., Габелко В. С. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 2. С. 167–177.

#### References

1. Abdullayev A, Rebar I, Nesterov O. Mi'scze i` znachennya kursu «Sportivna borot`ba z metodikoyu vikladannya» v pi`dgotovcz`i` majbutni`kh uchiteli`v fi`zichnoyi kul`turi. V: Naukovij vi`snik Meli`top. derzh. ped. un-tu. Seri`ya: Pedagogi`ka. Zb. nauk. pr. Meli`topol` ;2018;2(21), s. 98–103
2. Antonyuk A.E. Technical and tactical training of freestyle wrestlers on the basis of individual manner introduction to the fight. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue. 10 (141). p. 15-18
3. Asauluk I., Dyachenko A., Antonyuk A., Yakovliv V. Features of formation of technical and tactical actions of freestyle wrestlers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (144). p. 30-34.
4. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovanij v fizicheskom vospitanii. M.: Fizkul`tura i sport, 1978. 223 s
5. Vorobjov AA, Kuksov RS. Suchasni` metodichni` pi`dkhodi do vikladannya sportivnoyi borot`bi. Perspektivi, problemi ta nayavni` zdobutki rozvitku fi`zichnoyi kul`turi i` sportu v Ukrayini`. Materi`ali I`I` Vseukr. elektron. konf. (Vi`nnicza, 30 si`chnya 2019 r.). Vi`nnicza: VDPU; 2019, s. 139–43.
6. Kovalenko I. M., Ratov A.M. Vikhovannya shvidki`sno-silovikh zdi`bnostej molodshikh shkolyari`v zasobami rukhlivikh i`gor z elementami odnoborstv. Vi`snik Cherni`gi`vs`kogo nacz`ional`nogo pedagogi`chnogo uni`versitetu i`m. T. G. Shevchenko. Seri`ya: Pedagogi`chni` nauki. Fi`zichne vikhovannya ta sport. Vip. 86. Cherni`gi`v: ChDPU, 2011. # 86. S. 87–90.
7. Malins`kij I. J., Kolos M. A., Yaremenko V. V., Shandrigos` V. I. Zastosuvannya elementi`v yedinoborstv u fi`zichnomu vikhovanni` students`koyi molodi`. Pedagogi`ka, psikhologi`ya ta mediko-bi`ologi`chni` problemi fi`zichnogo vikhovannya ta sportu. 2011. # 5. S. 121–123.
8. Skripka I`M, Cheredni`chenko SV. Zastosuvannya elementi`v pankrati`onu v proczesi` fi`zichnogo vikhovannya molodshikh shkolyari`v. Molodij vchenij. 2017;3.1(43.1):250–3.
9. Tkach Yu. A. Efektivnist` zastosuvannya variativnogo modulya sportivnoyi borotbi u fizichnomu vikhovanni uchni`v starshogo shki`l`nogo vi`ku : dis. ...kand. nauk z fi`z. vikhovannya ta sportu : 24.00.02. L`viv, 2020. 319 s.
10. Cziganok O. V., Zuyeva K. S., Gabelko V. S. Zdorov`yaformuyucha tekhnologi`ya fi`zichnogo vikhovannya molodshikh shkolyari`v na osnovi` vikoristannya elementi`v odnoborstv. Vi`snik Zaporiz`kogo nacz`ional`nogo uni`versitetu. 2009. # 2. S. 167–177.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).07  
УДК: 796.82.015.134-615.851.83

**Бабич Н. Л.,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
**Полякова О. О.,**  
кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін  
Національного університету цивільного захисту України  
**Березяк К. М.,**  
викладач кафедри практичної психології та педагогіки  
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності,  
**Мазур В. Й.,**  
викладач кафедри спорту та спортивних ігор  
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,  
**Шевченко Т. Г.,**  
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної  
діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ,

### ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЮНАКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням розроблення спеціалізованих програм, прикладних методик, технологій фізичної терапії (ерготерапії) спортсменів, зокрема юнаків 14-15 років, які спеціалізуються в однокористуваннях після лікування коронавірусної хвороби – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність (практичну складову) обраного напрямку дослідження.

Головною метою дослідження є розроблення програми фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби. Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: абстракції, анкетування, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо.

В процесі дослідно-аналітичної роботи розроблено програму фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби. Розроблена членами науково-дослідної групи програма передбачає проходження юнаками досліджуваної категорії наступних етапів: коригуючий етап (17 занять); етап загальної фізичної підготовки (10 занять); етап техніко-тактичної та функціональної підготовки (18 занять). Вважаємо, що поетапне і збалансоване використання засобів фізичної терапії забезпечить: підвищення індивідуального рівня фізичної (спеціальної фізичної), техніко-тактичної та психологічної готовності юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (інших видах спортивної боротьби) до змагальної діяльності. Перспективи подальших наукових розвідок передбачають проведення апробації експериментальної програми фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби.

**Ключові слова:** адаптація, відновлення, греко-римська боротьба, інструментарій, коронавірусна хвороба, однокористування, педагогічні умови, програма, фізична терапія, юнаки, функціональна підготовка

**Babych N., Poliakova O., Bereziak K., Mazur V., Shevchenko T. Physical therapy program for young people who specialize in wrestling sports after treatment of coronavirus disease.** According to the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature established, insufficient number of scientific and methodological works on the development of specialized programs, applied methods, technologies of physical therapy (occupational therapy) of athletes, in particular young men aged 14-15, who specialize in martial arts after treatment of coronavirus disease, which requires further research and emphasizes the relevance (practical component) of the chosen area of research.

The main purpose of the study is to develop a program of physical therapy for young people aged 14-15 who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease. During the theoretical research the following methods were used: abstraction, questionnaire, measurement, expert evaluation, survey, comparison, observation, etc.

In the process of research and analytical work developed a program of physical therapy for young people 14-15 years old, who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease. The program developed by the members of the research group provides for the young people to go through the following stages of the research category: corrective stage (17 classes); stage of general physical training (10 classes); stage of technical-tactical and functional training (18 classes). We believe that the gradual and balanced use of physical therapy will provide: increase the individual level of physical (special physical), technical, tactical and psychological readiness of young people 14-15 years' old who specialize in Greco-Roman wrestling (other sports) for competitive activities. Prospects for further scientific research include approbation of an experimental program of physical therapy for young people aged 14-15 who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease.

**Keywords:** adaptation, recovery, Greco-Roman wrestling, tools, coronavirus disease, martial arts, pedagogical

conditions, program, physical therapy, youth, functional training

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Всесвітня пандемія коронавірусної хвороби (COVID-19) призвела до значного погіршення стану здоров'я представників різних груп населення зокрема – юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі.

На сьогодні греко-римська боротьба є «базовим» видом одноборства, який забезпечує всебічний та гармонійний розвиток особистості. Крім цього, в процесі систематичних занять зазначеним вище видом спортивної боротьби у юнаків, а також представників інших вікових груп формуються ключові компетентності: мужність, сила та психологічна стійкість. Необхідно також підкреслити, що греко-римська боротьба є чудовим засобом формування надійного резерву захисників України.

Необхідно підкреслити, що неодмінною рисою сучасної греко-римської боротьби є складність ведення навчально-тренувальних та змагальних сутичок, яка обумовлена постійним опором супротивника, що у свою чергу спричиняє зростання втоми, яка є негативним збиваючим фактором. У динаміці змагальної сутички, спортсмен повинен знати, а також уміти реалізувати різноманітні техніко-тактичні дії (прийоми), які потребують значного прояву фізичних (спеціальних фізичних) якостей та психологічної стійкості тощо.

Враховуючи динаміку навчально-тренувального процесу, а також змагальної діяльності юнаків (представників інших вікових груп), які спеціалізуються у греко-римській боротьбі, на сьогодні актуальним є пошук дієвих методик, педагогічних технологій, програм (форм, методів, засобів тощо) фізичної терапії і ерготерапії спортсменів після лікування коронавірусної хвороби. Організація ефективної системи фізичної терапії (ерготерапії) одноборців різних вікових груп (вагових категорій) сприятиме прискореному (без ускладнень психічного та фізичного здоров'я) поверненню борців до навчально-тренувального процесу та участі їх у змаганнях різних рангів.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проект «Фізична терапія одноборців», 2022 р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** (1 етап дослідження, липень-жовтень 2021 р.) дозволив визначити низку учених: Г. Арзютова [1], Ф. Загуру, С. Зубрицького [2], М. Корюкаєва, Ю. Мартинова, А. Соболенка [3], К. Ананченка, О. Хацаюка, Ф. Загуру, Л. Огнюву [4] та інших фахівців одноборств (П. Годинського, О. Баламутова, А. Дзигасова, В. Новохатька, А. Телебана), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (спортивних видах боротьби).

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання: М. Вітасса, М. Саголе, Е. Клині [5], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Складенка, В. Оленченка [6], Є. Добродуба, А. Захаріна, Є. Захаріна [7], О. Хацаюка, Л. Русин, Д. Ванюк, А. Слатвінської, Д. Стеценка, А. Клюки, І. Садовської [8] та інших учених і практиків (Л. Бабінця, О. Беспалової, І. Донець, І. Ковальова, А. Шемчука) у яких розкриваються шляхи вирішення проблем з організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) представників різних груп населення після лікування коронавірусної хвороби.

Заслужують уваги наукові праці провідних учених і практиків: В. Сазонова [9], П. Рибалки, Л. Русин, І. Шанти, А. Титовича, С. Лазоренка, О. Хацаюка [10], Л. Русин [11], Г. Гончара, Т. Булгакової, С. Лазоренка, С. Хоменка, Р. Стасюка [12] та інших фахівців (К. Ананченка, О. Базильчука, А. Герцика, Б. Кіндзера, Т. Христової), у яких викладені результати апробації експериментальних програм (методик, технологій тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах та інших видах спорту.

На підставі отриманих результатів членами науково-дослідної групи (Н. Бабич, О. Хацаюк, О. Полякова, К. Березяк, В. Мазур, Т. Шевченко, А. Телебан – провідні учені та практики у обраному напрямі дослідження) встановлено, що проблематиці розроблення спеціалізованих програм, прикладних методик, (технологій тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів, зокрема юнаків, які спеціалізуються в одноборствах після лікування коронавірусної хвороби – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність (практичну складову) обраного напрямку дослідження.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є розроблення програми фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (спортивних видах боротьби);
- здійснити моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз спеціальної та довідкової літератури) з проблем організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) представників різних груп населення після лікування коронавірусної хвороби;
- визначити ефективні програми, методики (технології тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах.

**Методи дослідження.** Під час теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи (НДГ) були використані наступні методи: абстракції, анкетування, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. Необхідно підкреслити, що в процесі дослідно-аналітичної роботи також використано досвід багаторічної підготовки одноборців високої кваліфікації, які спеціалізуються в греко-римській боротьбі (інших видах спортивної боротьби).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У динаміці другого етапу теоретичного дослідження (листопад-

грудень 2021 р.), опираючись на результати попередніх емпіричних досліджень у обраному напрямі [5, 6, 8], а також враховуючи напрацювання провідних учених і практиків: Л. Бабінець, В. Барабашової, В. Задорожної, А. Калініної, О. Панченка, встановлено, що після лікування коронавірусної хвороби у переважній більшості пацієнтів спостерігається запалення легенів (пневмонія). Це у свою чергу негативно впливає на процеси відновлення організму представників досліджуваної категорії, що потребує відповідного постковідного супроводу.

Аналізуючи можливі ускладнення й інші негативні прояви впливу на організм індивіду коронавірусної хвороби, членами НДГ розроблено програму фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби (табл. 1).

Очікується, що запропонована нами експериментальна «Програма» (табл. 1) сприятиме позитивним зрушенням у стані здоров'я представників досліджуваної категорії, а саме: нормалізується легенева гемодинаміка; активізується розсмоктування запального пневмонічного вогнища; інтенсифікується дренажна функція бронхів; покращиться функція апарату зовнішнього дихання; нівелюються можливі спасечні процеси у легенях; підвищиться стимуляція імунологічної та неспецифічної резистентності організму; пришвидшаться регенеративні процеси у бронхо-легеневій системі, тощо.

Таблиця 1

Програма фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби

№ з/п	№ Теми напрямів фізичної терапії	Тривалість заходів фізичної терапії (у хв)	Кількість навчально-тренувальних занять (заг. час. у хв)	№ Заняття (зміст навчальних питань)
1	2	3	4	5
І. Коригуючий етап				
1.1	1. Дихальна гімнастика	30	2 (60)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Вивчення (коригування) техніки вільного дихання. Н.П. 2. Вивчення та тренування дихальних кат (за Б. Кіндзером). Н.П. 3. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі. <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Тренування дихальних кат (за Б. Кіндзером). Н.П. 2. Вивчення та тренування комплексів вільних вправ на 8 та більше рахунків. Н.П. 3. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі.
1.2	2. Оздоровча ходьба (помірний біг)	30	2 (60)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Н.П. 2. Ходьба помірною ходю 1500-1800 м. Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Н.П. 2. Спортивна ходьба 400-600 м. Н.П. 3. Чергування ходьби з помірним бігом 1800-2500 м.
1.3	3. Скандинавська ходьба	45	2 (90)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Н.П. 2. Вивчення та тренування техніки руху із використанням методу «Скандинавська ходьба». Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі.

				Н.П. 2. Рух методом «Скандинавсь-ка ходьба» 3000-3500 м. Н.П. 3. Розтягнення (стречинг).
1.4	4. Біг	45	2 (90)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі та стрибково-бігові вправи. Н.П. 2. Тренування техніки бігу на 1200-1800 м. Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі (стрибково-бігові вправи). Н.П. 2. Човниковий біг 10х10 м. Н.П. 3. Тренування техніки бігу 2800-3200 м. Н.П. 4. Заминка, розтягнення (стречинг).
1.5	5. Аеробні вправи на кардіотренажерах	45	3 (135)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі (дихальні) та спеціальні вправи в русі та на місці. Н.П. 2. Тренування на гребному тренажері (4800-5000 м). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Комплекси вільних вправ на 8 та більше рахунків. Н.П. 2. Тренування техніки бігу на біговій доріжці (3500-4000 м). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні вправи в парах. Н.П. 2. Тренування на велотренажері (5500-6000 м). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).
1.6	6. Рухливі ігри	60	3 (180)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у волейбол. Н.П. 2. Імітація технічних дій (коронних прийомів) на місці та в русі. Н.П. 3. Загально-розвиваючі вправи на гімнастичній перекладені та брусах. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у міні-футбол. Н.П. 2. Загально-фізична підготовка та силових тренажерах. Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).
				<u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Колове тренування (спеціальна спрямованість). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).
1.7	7. Суміжний тренінг	60	3 (180)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці. Н.П. 2. Плавання вільним стилем (до 30 хв) Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u>

				<p>Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Комплекси вільних вправ на 8 та більше рахунків.</p> <p>Н.П. 2. Спортивне орієнтування (маршрут до 4 км).</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p> <p><u>Заняття № 3.</u></p> <p>Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі.</p> <p>Н.П. 2. Велопробіг (до 40-45 хв помірної їзди).</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p>
<b>Всього за I етап</b>			<b>17 (795)</b>	-----
<b>II. Етап загальної фізичної підготовки</b>				
2.1	8. Відновлення та розвиток силових якостей	60	2 (120)	<p><u>Заняття № 1.</u></p> <p>Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі. Відпрацювання технічних дій з партнером.</p> <p>Н.П. 2. Силові вправи на багато прольотних перекладах (брусах). Комплексне силове тренування.</p> <p>Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).</p> <p><u>Заняття № 2.</u></p> <p>Н.П. 1. Силові вправи з партнером.</p> <p>Н.П. 2. Колове тренування (спеціальної спрямованості).</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p>
2.2	9. Відновлення та розвиток швидкісно-силових якостей	60	2 (120)	<p><u>Заняття № 1.</u></p> <p>Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи з партнером.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій та комбінацій. Інтервальный тренінг «коронних» технічних дій.</p> <p>Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).</p> <p><u>Заняття № 2.</u></p> <p>Н.П. 1. Спеціальні вправи з партнером на місці та в русі.</p> <p>Н.П. 2. Швидкісне відпрацювання технічних дій та комбінацій у стійці.</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p>
2.3	10. Відновлення та розвиток витривалості	60	3 (120)	<p><u>Заняття № 1.</u></p> <p>Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій у стійці та партері. Рівномірний біг до 2000-2500 м.</p> <p>Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).</p> <p><u>Заняття № 2.</u></p> <p>Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у баскетбол.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій та комбінацій в партері. Удосконалення техніки та тактики контратакуючої боротьби у стійці.</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p> <p><u>Заняття № 3.</u></p> <p>Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання кидків через</p>

				спину із різними захватами. Н.П. 3. Рівномірний біг до 3000 м.
2.4	11. Відновлення та розвиток спеціальних якостей	60	3 (120)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Спеціальні вправи на місці та в русі з партнером. Н.П. 2. Відпрацювання техніки боротьби в партері. Відпрацювання техніки утримань супротивника в положенні на спині різними способами. Н.П. 3. Комплексне силове тренування із використанням засобів «кросфіт».</p> <p><u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Спеціальні вправи на місці та в русі з партнером. Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій у стійці. Удосконалення тактичних зв'язок (комбінацій). Відпрацювання контратакуючих дій. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна спрямованість).</p> <p><u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Спеціальні вправи на місці та в русі з партнером. Н.П. 2. Відпрацювання техніки «коронних» кидків із подальшим утримання супротивника на спині. Відпрацювання техніки уходів та контратаки з положення утримання супротивником різними способами. Н.П. 3. Комплексне силове тренування із використанням засобів «кросфіт».</p>
<b>Всього за II етап</b>			<b>10 (480)</b>	-----
<b>III. Етап техніко-тактичної та функціональної підготовки</b>				
3.1	12. Відновлення та розвиток технічної підготовленості у стійці	90	3 (270)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи (технічні дії) на місці та в русі. Н.П. 2. Відпрацювання техніки проходів в тулуб, нирків під руку. Удосконалення техніки та тактики «коронних» прийомів. Н.П. 3. Комплексне силове тренування (із використанням засобів «кросфіт»).</p> <p><u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Відпрацювання кидків захватом за руку та переводів. Швидкісно-силове тренування. Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).</p> <p><u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій у стійці: вивід суперника із рівноваги, переводи, нирки під руку, проходи в корпус. Н.П. 2. Удосконалення кидків прогином (різними способами). Удосконалення техніки та тактики захисту від кидків прогином. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна спрямованість).</p>

3.2	13. Відновлення та розвиток технічної підготовленості у партері	90	3 (270)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі із партнером. Н.П. 2. Удосконалення техніки накатів супротивника в партері. Захист від накатів та контратака. Н.П. 3. Утримання супротивника різними способами. Ухід з положення «міст». Н.П. 4. Заминка, розтягнення (стречинг).</p> <p><u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Удосконалення техніки перевертання супротивника на спину в положенні «партер». Н.П. 3. Удосконалення контратакуючих дій при спробі супротивника виконати накат. Н.П. 4. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна спрямованість).</p> <p><u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій та комбінацій в партері. Н.П. 2. Удосконалення техніки</p>
				<p>виконання накатів та переверотів супротивника в положенні «партер». Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички в партері.</p>
3.3	14. Відновлення та розвиток тактичної підготовленості у стійці	90	3 (270)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Відпрацювання техніки та тактики виведення супротивника із рівноваги різними способами. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна спрямованість).</p> <p><u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій та комбінацій у стійці. Н.П. 2. Моделювання індивідуальних тактичних (коронних) комбінацій. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (із використанням засобів «кросфіт»).</p> <p><u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у баскетбол. Н.П. 2. Моделювання тактичних комбінацій проходу в тулуб супротивнику із подальшим кидком прогином (посадкою). Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички у стійці (відпрацювання індивідуальних завдань).</p>
3.4	15. Відновлення та розвиток тактичної підготовленості у партері	90	3 (270)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Відпрацювання техніко-тактичних дій у партері (індивідуальні завдання). Н.П. 2. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна</p>



				спрямованість). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій переводу супротивника в положення лежачи. Н.П. 2. Удосконалення техніки та тактики утримань супротивника різними способами. Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички (індивідуальні завдання) в партері. <u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Тренування техніки та тактики уходів з положення утримання на спині (мосту) супротивником різними способами. Н.П. 3. Удосконалення техніки та
				тактики виконання накатів та перевертань супротивника на спину в положенні партеру.
3.5	16. Функціональна підготовка	90	3 (270)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Загальна фізична підготовка (із використанням засобів «кросфіт»). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у міні-футбол. Н.П. 2. Швидкісно-силове тренування (відпрацювання технічних дій та комбінацій у стійці в умовах обмеження часу). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Загальна фізична підготовка (із використанням методики «колового тренування»). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).
3.6	17. Комплексне удосконалення техніки та тактики	90	3 (270)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Удосконалення техніко-тактичних дій і комбінацій у стійці. Н.П. 2. Удосконалення техніки та тактики «коронних» технічних дій у стійці. Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички (індивідуальні завдання) в партері. <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Удосконалення тактики захисту від атаки супротивника в тулуб. Н.П. 2. Удосконалення контратакуючих дій в положенні «партер». Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички (індивідуальні завдання) у стійці. <u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Відпрацювання техніки утримання супротивника в положенні «міст» різними способами. Н.П. 2. Швидкісно-силове тренування в умовах обмеження часу. Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички

		(індивідуальні завдання).
<b>Всього за III етап</b>	<b>18 (1620)</b>	-----
<b>Всього за курс фізичної терапії</b>	<b>45 (2895)</b>	-----

Відповідно до очікуваних результатів, можливим є прискорене відновлення фізичної (спеціальної фізичної), психологічної, технічної та тактичної підготовленості юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі, що забезпечить збалансоване та поетапне підвищення їхніх показників змагальної діяльності. Таким чином, поставлені перед членами НДГ завдання виконані, а головна мета дослідження – досягнута.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби.

Розроблена програма передбачає проходження юнаками досліджуваної категорії наступних етапів: коригуючий етап (передбачає 17 занять); етап загальної фізичної підготовки (передбачає 10 занять); етап техніко-тактичної та функціональної підготовки (передбачає 18 занять). Вважаємо, що поетапне і збалансоване використання засобів фізичної терапії забезпечить: підвищення індивідуального рівня фізичної (спеціальної фізичної), техніко-тактичної та психологічної готовності юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (інших видах спортивної боротьби) до змагальної діяльності. Тренерам з греко-римської боротьби збірних команд областей України рекомендується впровадити у систему багаторічної підготовки борців досліджуваної категорії (наприкінці етапу техніко-тактичної та функціональної підготовки) спеціальні психофізичні, а також високофункціональні комплекси, що підвищать ефективність заходів фізичної терапії.

Результати дослідження впроваджені у систему фізичної терапії, ерготерапії одноборців (юнаків), які спеціалізуються у греко-римській боротьбі, членів збірних команд: Львівської, Полтавської, Харківської та Хмельницької областей. Перспективи подальших наукових розвідок у обраному напрямі передбачають: проведення апробації експериментальної програми фізичної терапії юнаків (14-15 років), які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби; розроблення методики фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування травм колінного суглобу із використанням засобів кінезіологічного тейпування.

#### Література

1. Арзюттов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. ... докт. пед. наук. : 13.00.02. (13.00.04). Київ, 2000. 41 с.
2. Загура Ф., Зубрицький С. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями початківцями греко-римського стилю. Молода спортивна наука України. Львів, 2012. – Том 1. С. 94-98.
3. Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О., Соболенко А.І. Вплив швидкісно-силових якостей на фізичну підготовленість студентів у процесі занять вільною боротьбою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 14-17.
4. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. «Єдиноборства». Харків, 2020. – № 2 (16). С. 4-13.
5. Vitacca M., Carone M., Clini E., et al. Joint Statement on the Role of Respiratory Rehabilitation in the COVID-19 Crisis: The Italian Position Paper. Respiration 2020; 99: 493-499.
6. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т.1). С. 162-167.
7. Добродуб Є.З., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А. Особливості дистанційного навчання з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – № 78 (Т.1). С. 181-186.
8. Хацаюк О.В., Русин Л.П., Ванюк Д.В., Слатвінська А.А., Стеценко Д.Ю., Ключка А.М., Садовська І.Ю. Перевірка ефективності методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 110-117.
9. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 20 с.
10. Рибалко П.Ф., Русин Л.П., Шанта І.Ф., Титович А.О., Лазоренко С.С., Хацаюк О.В. Сутнісні характеристики формування готовності фахівців фізичного виховання і спорту до використання методики кінезіотейпування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Київ, 2021. – Вип. 82. С. 127-133.
11. Русин Л. Програма формування готовності тренерів з одноборств до застосування засобів фізичної терапії в системі самоосвіти : колект. моногр. Вінниця : Європейська наукова платформа, 2021. С. 1-33.
12. Гончар Г.І., Булгакова Т.М., Лазоренко С.А., Хоменко С.В., Стасюк Р.М. Критерії, рівні сформованості готовності фахівців фізичного виховання та спорту до використання методики кінезіологічного тейпування в професійній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 9 (140). С. 41-61.

#### References

1. Arzyutov G. Theory and methods of stage-by-stage training of athletes (based on judo): abstract dis. ... Dr. ped.

Science: 13.00.02. (13.00.04.). Kyiv, 2000. 41 p.

2. Zagura F., Zubrytsky S. Features of the use of games and specialized game complexes with novice wrestlers Greco-Roman style. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2012. – Т. 1. p. 94-98.

3. Koryukaev M., Martynov Yu., Sobolenko A. Influence of speed and strength qualities on physical fitness of students in the process of freestyle wrestling. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (1443). p. 14-17.

4. Ananchenko K., Khatsaiuk O., Zagura F., Ogniyova L. Improvement of technical and tactical training of judokas aged 17-18. «Martial arts». Kharkiv, 2020. – Issue 2 (16). p. 4-13.

5. Vitacca M., Carone M., Clini E., et al. Joint Statement on the Role of Respiratory Rehabilitation in the COVID-19 Crisis: The Italian Position Paper. Respiration 2020; 99: 493-499.

6. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran fighters after treatment of coronavirus disease (COVID-19). Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 74 (T.1). p. 162-167.

7. Dobrodub E., Zakharina A., Zakharina E. Features of distance learning in the discipline "Theory and methods of fitness". Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 78 (T.1). p. 181-186.

8. Khatsayuk O., Rusyn L., Vanyuk D., Slatvinska A., Stetsenko D., Klyuka A., Sadovska I. Testing the effectiveness of physical therapy methods for female students of higher education institutions after treatment of coronavirus disease (COVID-19). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). p. 110-117.

9. Sazonov V. Correction of recovery processes in the body of skilled fighters: abstract diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Kyiv, 2017. 20 p.

10. Rybalko P., Rusyn L., Shanta I., Titovych A. Lazorenko S., Khatsayuk O. Essential characteristics of the formation of readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of Kinesiotaping. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Kyiv, 2021. – Issue 82. p. 127-133.

11. Rusin L. The program of formation of readiness of trainers on martial arts to application of means of physical therapy in system of self-education: collect. monogr. Vinnitsa: European Scientific Platform, 2021. p. 1-33.

12. Gonchar G., Bulgakova T., Lazorenko S., Khomenko S., Stasiuk R. Criteria, levels of formation of readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of kinesiological taping in professional activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 9 (140). p. 41-61.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).08  
УДК 796.323.2:378(045)

**Бондар А. А.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту,**  
**доцент кафедри фізичного виховання та спорту**  
**Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ,**  
**Дусь С. В.**  
**викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК**  
**Вінницькій національній медичній університет ім. М. І. Пирогова,**  
**Колос О. А.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання**  
**Вінницький національний технічний університет**

### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

У статті проведений аналіз технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету. Проведене нами опитування експертів з подальшим заповненням анкет дозволило отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток. Проаналізувавши отримані дані ми виявили, що найкраще гравці збірної команди університету володіють таким елементом техніки гри у баскетбол, як ловля м'яча 7,5 бала. Найменше балів серед усіх показників технічної підготовленості баскетболісток отримали три: кидки в кошик з середньої дистанції 5,5, кидки в кошик з дальньої дистанції 4,9, переміщення гравця 4,6. Отримавши вище представленні данні нами були розроблені методичні рекомендації направлені на удосконалення показників техніки для спортсменів які займаються у секції баскетбол у ЗВО та впровадженні у тренувальний процес. Проведене нами дослідження виявило що всі показники техніки кваліфікованих баскетболісток виростили на 20-30 %, що вказує на ефективність розроблених нами методичних рекомендацій.

**Ключові слова:** технічна підготовленість, баскетбол, студентки.

**Bondar A., Dus S., Kolos O. Improvement of technical preparedness of basketball students in non-profile.**  
The article analyzes the technical readiness of students who play basketball as part of the university team. After analyzing the

literature and Internet data, we found the main indicators of technical readiness in basketball, namely: catching the ball, passing the ball, driving the ball, throws in the basket at close range, throws in the basket from medium distance, throws in the basket from a long distance, moving the player, picking up the ball. Our survey of experts with the subsequent completion of questionnaires allowed us to obtain an assessment of the technical readiness of basketball players. After analyzing the data, we found that the best players in the university team have such an element of basketball technique as catching the ball 7.5 points. The lowest score among all indicators of technical readiness of basketball players received three: throws in the basket from the middle distance 5.5, throws in the basket from a long distance 4.9, movement of the player 4.6. Having received the above data, we have developed guidelines aimed at improving performance for athletes involved in the basketball section in the Free Economic Zone. Our study found that all indicators of the technique of qualified basketball players increased by 20-30%, which indicates the effectiveness of our guidelines. Our research will help coaches to choose sets of exercises aimed at improving the worst indicators of technical fitness of basketball players and use them in the training process to improve the results of the game.

**Key words:** technical training, basketball, students.

**Постановка проблеми.** Різні аспекти здоров'я молодого покоління є однією з глобальних проблем сучасності [2]. Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості [9].

Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання та засобів [6]. Наприклад, у непрофільних закладах вищої освіти студенти I-II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів. Найпопулярнішим видом спорту вважається – баскетбол.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Традиційним методикам технічної підготовки більше 40 років, тому проблемою зростання технічної майстерності є укорінена система навчання елементам техніки [1].

На думку Гурєва А.А. підвищенню рівня техніко-тактичної і кондиційної підготовленості гравців у баскетболі: результативності, стабільності і економічності виконання рухових дій в грі, сприяє розвиток координаційних здібностей [2]. Гринчук А.А. та Чехівська Ю.С. та ін. також вважають, що розвиток рівня техніко-тактичної підготовленості гравців у баскетболі залежить від координаційних здібностей [3].

У своїх дослідженнях Козина Ж.Л. пропонує використовувати поліграфічні посібники, відеофільми, мультимедійні фільми для вивчення елементів техніки та тактики у ігрових видах спорту [6].

Поплавський Л.Ю. вважає, що для удосконалення елементів техніки потрібно використовувати моделі баскетболів високої кваліфікації [7]. Ільчишина В.В. пропонує для удосконалення техніки гри у баскетбол використовувати обчислювальну техніку, яка дозволяє створити для спортсменів такі умови чуттєвого відображення дійсності, завдяки яким вони можуть більш об'єктивно і за більш короткий час досить повно пізнати внутрішні закономірності рухів зі складно координаційною структурою, недоступні при звичайних способах організації пізнавальної діяльності спортсменів [4, 5].

**Мета дослідження:** удосконалення технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету.

Основними завданнями дослідження.

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел та даних Internet з питання технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом.
2. Визначити та проаналізувати початковий рівень технічної підготовленості баскетболісток.
3. Виявити сучасні засоби фізичного виховання для удосконалення технічної підготовленості студенток в баскетболі та перевірити їх.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, експертна оцінка, анкетування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 12 баскетболісток які входять до збірної команди університету. У експертній оцінці та анкетуванні прийняли участь 5 тренерів з баскетболу. Оцінка виконання контрольних вправ відбувалась за шкалою 0-10 балів.

**Виклад основного матеріалу.** Проаналізувавши літературні джерела та дані Internet ми виявили основні показники технічної підготовленості у баскетболі, а саме: ловля м'яча, передачі м'яча, ведення м'яча, кидки в кошик з ближньої дистанції, кидки в кошик з середньої дистанції, кидки в кошик з дальньої дистанції, переміщення гравця, підбір м'яча. Проведене аналіз отриманих даних з опитування експертів з подальшим заповненням анкет на початку дослідження, дозволив отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток та виявити найкращі та найгірші. Проаналізувавши отримані дані ми виявили, що найкраще гравці збірної команди університету володіють таким елементом техніки гри у баскетбол, як ловля м'яча 7,5 бала (рис. 1). Найменше балів серед усіх показників технічної підготовленості баскетболісток отримали три: кидки в кошик з середньої дистанції 5,5, кидки в кошик з дальньої дистанції 4,9, переміщення гравця 4,6 (рис. 1). Отримавши вище представленні данні нами були розроблені методичні рекомендації направлені на удосконалення показників техніки для спортсменів які займаються у секції баскетбол у ЗВО. Педагогічний експеримент проходив протягом двох місяців. У дослідженнях взяли участь 12 баскетболісток. Після закінчення педагогічного експерименту нами було проведено повторне опитування експертів з подальшим заповненням анкет та отриманням балів з рівня технічних показників спортсменів. Отримані дані представленні на рис. 1. Проведений нами аналіз отриманих даних на початку та в кінці експерименту дозволив

виявити приріст показників техніки на завершальному етапі. Найбільше балів отримав такий елемент техніки, як ловля м'яча. На початку досліджень цей показник також мав найбільшу кількість балів, але в кінці він збільшився на 1,5 бала (рис. 1). Однакову кількість балів по 8, отримали підбір м'яча та кидки в кошик з ближньої дистанції. Від початкових даних підбір м'яча виріс на 1,9 бала, а кидки в кошик з ближньої дистанції 1,5 бала (рис. 1). Також однакову кількість балів отримали всі інші показники по 7. Ведення м'яча збільшення на 1,6 бала, ведення м'яча оцінювалось експертами на початковому етапі під час тренувальної гри у баскетбол як з контактом зору, так і без нього, а на кінцевому етапі тільки без контакту зору. Передачі м'яча збільшились на у 1,2 бала, основною характеристикою була точність передач. Підвищилась кількість балів з кидків в кошик з середньої на 1,5 та дальньої на 2.1 дистанції.

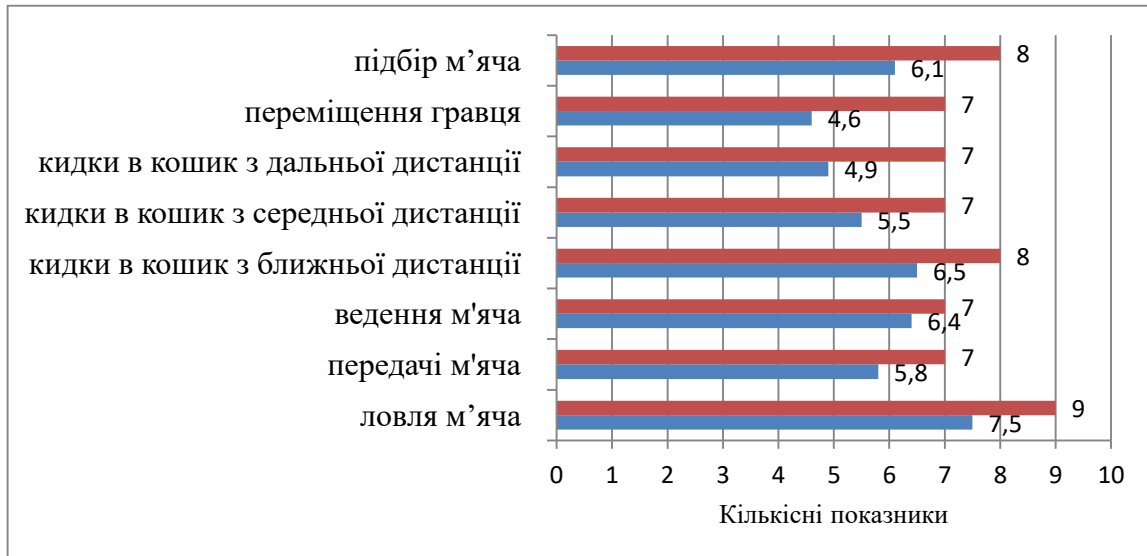


Рис. 1. Результати оцінки володіння основними елементами техніки гравців збірної команди університету з баскетболу.

■ – показники на початку експерименту;

■ – показники на кінці експерименту.

На початку дослідження найгіршим показником було переміщення гравця, але в кінці цей показник також виріс на 2,4 бала. Так як експерти оцінювали переміщення гравців у напад та захисті та взаємодія між ними, пріорит у балах вказує на підвищення і тактичної підготовки баскетболісток.

**Висновки.** Проведене нами дослідження виявило що всі показники техніки кваліфікованих баскетболісток виросли на 20-30 %, що вказує на ефективність розроблених нами методичних рекомендацій. Проведене нами дослідження допоможе тренерам підібрати комплекси вправ направленні на підвищення найгірших показників технічної підготовленості баскетболісток та застосувати в тренувальному процесі для покращення результатів гри.

#### Література

- 1.Бондар А.А. Аналіз технічної підготовленості студенток-баскетболіток. / А.А. Бондар, С.В. Дусь, Л.І. Пільганчук, Є.І. Іванова / Науковий часопис Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2021. – Випуск 10(141) – С. 23-25.
- 2.Гурьев А.А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 14.03.01 / Гурьев Александр Александрович ; ФГОУ ВПО «Московская гос. акад. физ. культуры». – Малаховка, 2010. – С. 20-24.
- 3.Гринчук А.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 6 (100). – С. 85-89.
- 4.Ільчишина В.В. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. / В.В. Ільчишина, А.А. Бондар // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип.7 (115) 19. – С.44-47.
- 5.Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. / В.В. Ільчишина, А.А. Бондар //Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип. 6 (114)19. – С.46-49.
- 6.Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх. / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 58-64.
- 7.Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська. література, 2004. – 442 с.
- 8.Рогаль І.В. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. / І.В. Рогаль, С.С. Васькевич // Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 6(114)19. – С. 51-54.

9. Сальникова С. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. / Світлана Сальникова, Олександр Гуренко, Микола Пуздім'я // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця-Житомир, 2017. – № 4. – С. 226-231.

10. Щасливий С. М. Аналіз методики вдосконалення техніки кидка в баскетболі на етапі попередньої базової підготовки. / Щасливий С.М., О.О. Шевцов, М.І. Пилипенко // Актуальные научные исследования в современном мире. – №11-3 (67). – 2020. – С. 128-132.

11. Chad Carlson. Basketball's Forgotten Experiment: Don Barksdale and the Legacy of the United States Olympic Basketball Team. The International Journal of the History of Sport. 2010. – Vol.27(8). – p. 1330-1359.

12. Sin, Ben. Slam Dunk: How Japan's Love of Basketball Can Be Traced Back to a Comic [Текст]: электронный // Sports Illustrated: Интернет-портал. – URL: <https://www.si.com/extra-mustard/2013/05/07/slam-dunk-how-japans-love-of-basketball-can-be-traced-back-to-a-comic> .

13. Scott, J. Step-by-step basketball fundamentals for the player and coach / J. Scott. – Massachusetts, 2001. – 174 p.

#### References

1. Bondar A.A., Dus S.V., Pilganchuk L.I., Ivanova E.I., Analysis of technical readiness of female basketball players. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. Kyiv, 2021. – Vol. 10 (141) – p. 23-25.

2. Guriev, A.A. The method of special physical training for increasing the coordination abilities and vestibular stability of volleyball players, taking into account their morphofunctional features. author's abstract. dis. ... cand. ped.; Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Moscow State University. acad. fiz. culture, Malakhovka, 2010. – p.20-24.

3. Hrynchuk A.A., Chekhiv's'ka Y.U.S. and Hurenko O.A., Improvement of technical and tactical skills of basketball students in higher educational establishments. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzichna kul'tura i sport). Kyiv, 2018. – Vol. 6 (100). – p. 85-89.

4. Ilchyshyna V.V., Bondar A.A. 3x3 basketball as a promising direction of sports development in higher education institutions". Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzichna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. 7 (115) 19. – p. 44-47.

5. Ilchyshyna V.V., Bondar A.A. Computer technology training in basketball. Naukovyy chasopys. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzichna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. 6 (114) 19. – p. 46-49.

6. Kozina Zh.L. Methods of application of modern information technologies for the activation of the figurative perception of the elements of technology and tactics involved in sports games. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2007. – Vol. 1. – p. 58-64.

7. Poplavsky L.Yu. Basketball. Olympic. Literature. Kyiv, 2004. – 442 p.

8. Rohal' I.V., Vas'kevych S.S. (2019), "Modern approaches to improving the tactics of volleyball among freelance students", Naukovyy chasopys. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzichna kul'tura i sport). Kyiv, 2019. – Vol. № 6(114)19. – p. 51-54.

9. Sal'nykova S., Hurenko O. and Puzdymir M. (), "Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing", Fyzichna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. Vinnytsya-Zhytomyr, 2017. – Vol. № 4. – p. 226-231.

10. Shchaslyvyy S.M., Shevtsov O.O., Pylypenko M.I. Analysis of methods for improving the technique of throwing in basketball at the stage of preliminary basic training. Aktual'nye nauchnye yssledovaniya v sovremennom myre. 2020. – №11-3 (67). – p. 128-132.

11. Chad Carlson. Basketball's Forgotten Experiment: Don Barksdale and the Legacy of the United States Olympic Basketball Team. The International Journal of the History of Sport. 2010. – Vol.27(8). – p. 1330-1359.

12. Sin, Ben. Slam Dunk: How Japan's Love of Basketball Can Be Traced Back to a Comic // Sports Illustrated. – URL: <https://www.si.com/extra-mustard/2013/05/07/slam-dunk-how-japans-love-of-basketball-can-be-traced-back-to-a-comic>.

13. Scott, J. Step-by-step basketball fundamentals for the player and coach / J. Scott. – Massachusetts, 2001. – 174 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).09  
УДК 797:616-036.22-057.875

**Вовк І.В.**  
кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання  
Львівський національний університет природокористування  
**Незгода С.П.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів  
**Тараненко М.С.**  
викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів

## САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В РЕАЛІЯХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Стаття присвячена проблемі здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. Установлено потенціал самостійних занять із фізичного виховання у зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, оптимізації рухової активності студентів. Виокремлено педагогічні основи фізичного виховання студентів у самостійних формах, серед котрих: навчання студентів самостійно займатись фізичною культурою в умовах пандемії COVID-19; визначення цінності рухової активності в житті студента, розробка нових методів розвитку інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами та підвищення рухової активності в умовах пандемії COVID-19; переорієнтація процесу фізичного виховання на навчально-методичний з акцентом вирішення його загальних завдань, зумовлених пандемією COVID-19; впровадження нових форм самостійних занять фізичними вправами; формування у студентів вміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання; оволодіння навичками здорового способу життя.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, пандемія COVID-19, здоров'язбереження.

**Vovk I., Nezghoda S., Taranenko M. Independent classes on physical education of students in the realities of the educational process of the COVID-19 pandemic.** The article is devoted to the topical issue of health protection of students of higher education institutions in the context of the COVID-19 pandemic. It is determined that the issue of organizing the rehabilitation of student youth is an integral part of the state policy of Ukraine. The potential of physical education in improving health, forming a healthy lifestyle, optimizing the physical activity of students, as well as mastering the system of practical skills and abilities to maintain good health during the pandemic COVID-19. It has been established that due to the significant problems in maintaining the health of young people to counteract the impact of the COVID-19 pandemic, one of the key problems is the proper organization of physical culture and health activities of students. It has been proven that such activities ensure the effectiveness of physical education of students, and thus contribute to their health. The pedagogical bases of physical education of students in independent form are singled out, among which: training of students to be engaged in physical culture independently in the conditions of pandemic COVID-19; determining the value of physical activity in the life of the student, the place and role of exercise in a healthy lifestyle; development of new methods of development of interests and motives and conscious attitude to physical exercises and increase of motor activity in the conditions of pandemic COVID-19; introduction of innovative highly effective methods of physical education in independent forms; reorientation of the process of physical education to educational and methodological with an emphasis on solving its urgent problems caused by the COVID-19 pandemic; introduction of new forms of independent physical exercises; formation of students' ability to independently use the means of physical education; development of motivation of students to implement their own physical education independently; use of means of physical education of students, aimed at the formation and development of sustainable needs and habits in systematic motor activity; mastering the skills of a healthy lifestyle.

**Keywords:** students, physical education, COVID-19 pandemic, health.

**Постановка проблеми.** Напередодні третього року пандемії COVID-19, є підстави обґрунтованого висновку, що пандемія постала своєрідним випробуванням для студентської молоді. Як медичної, соціальної та економічної кризи, вплив пандемії COVID-19 особливо відбився й на освіті – секторі, що відіграє ключову роль у подоланні її негативних наслідків та відновленні здоров'я молоді та суспільства у цілому [6].

Глобальна пандемія позначиться на освіті сьогодишнього покоління, оскільки сучасні студенти зіштовхуються зі скасованими іспитами, спортивними заходами й позанавчальною діяльністю у закладах освіти. Обмеження спілкування, різка зміна стилю життя, формату навчання та зайнятості, залученості до позанавчальної діяльності,

дискомфорт для студентів та багато інших змін засвідчили про вразливість молоді через вплив пандемії, спричиненої коронавірусом COVID-19 [3, 5].

Нині питання організації оздоровлення студентської молоді є невід'ємною складовою державної політики України [2]. В аспекті суттєвого погіршення психофізичної готовності студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти (ЗВО). При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у самостійних формах в умовах вкрай обмеженої рухової активності в реаліях пандемії COVID-19.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання впливу пандемії COVID-19 на фізичне виховання у ЗВО, активне дозвілля студентів, сферу фізичного виховання у навчальному процесі загалом, доволі ретельно обговорюється у сучасних наукових публікаціях [1, 4]. Науковці стверджують, що здоров'я молоді належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів у розпал кризи COVID-19 [1, 2, 6].

Згідно з останніми доступними даними ЮНІСЕФ, порушення режиму навчання та відпочинку, а також порушення у стані здоров'я під впливом дистанційного навчання чи перенесеного захворювання на COVID-19, показує, що у більшості студентів спостерігається про порушення у стані здоров'я [5].

Як свідчать дані наукових розвідок [2, 4], основним чинником зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя, оптимізації рухової активності студентів, а також на оволодінням системою практичних умінь і навичок підтримати належний стан здоров'я упродовж пандемії, є фізичне виховання у ЗВО. Встановлено [3,5], що зважаючи на значні проблеми щодо збереження здоров'я молоді задля протидії впливу пандемії COVID-19, однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої самостійної діяльності студентів.

**Мета роботи** – виявлення та обґрунтування педагогічних основ фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Насамперед зазначимо, що адаптація сучасної освіти в галузі фізичного виховання до умов дистанційного навчання зумовлює потребу розроблення нової моделі цього процесу, заснованого на міждисциплінарних інтеграційних процесах застосування самостійної фізичної активності та вимагає пошуку у визначеному керунку задля задоволення викликів сьогодення.

Втім, згідно новітнім даним [4], серед основних факторів здорового способу життя самостійна фізична активність є найменш зрозумілим фактором для студентів. Натомість, наслідком браку фізичної активності є надлишкова вага, порушення режиму дня, відсутність мотивації та потреби студентів у дотриманні здорового способу життя в умовах карантину, а протягом тривалого часу – брак руху призводить до неадекватного фізичного розвитку та виникненню відхилень у стані здоров'я [1, 2].

Ми узгоджуємо наше дослідження у тому, що саме фізичне виховання володіє значним потенціалом, повноцінна реалізація якого залежить від правильного виховання фізичної культури студентів [4]. Виховання фізичної культури студентів передбачає, по-перше, турботу про власне здоров'я в умовах пандемії COVID-19, як найвищої цінності, по-друге, систему роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і психологічного стану студентів, зокрема в умовах карантину.

Відповідно до цього, провідна роль фізичного виховання в умовах пандемії COVID-19 полягає у превенції погіршення стану здоров'я студентів, як наслідку пристосування до дистанційного навчання у ЗВО. У цьому контексті оптимальна організація самостійних занять із фізичного виховання, оскільки заняття в академічні 2 години на тиждень недостатньо для вирішення проблематики їхнього здоров'язбереження.

В умовах пандемії COVID-19 малорухливий спосіб життя протягом тривалого періоду часу може стати серйозною проблемою для підтримки фізичної форми студентів. Самоізоляція викликає додатковий стрес, створюючи загрозу для психічного здоров'я студентської молоді. Останнє стає основним фактором відхилень у стані їхнього здоров'я та фізичного розвитку [3, 5].

Отож, враховуючи зв'язок рівня фізкультурно-рухової активності студентів та стану соматичного, психічного здоров'я, усунення гіподинамії, яка розглядається як засіб профілактики COVID-19 [5], заняття фізичним вихованням у вільний від навчання час, нині є провідним фактором здоров'язбереження студентів. Ми підтримуємо наукові підходи [5], що в положенні запровадження карантинних заходів, основу фізичного виховання студентів складають самостійні заняття з використанням усіх можливих видів фізичної активності.

Визначено [3], що самостійні заняття із фізичного виховання в умовах пандемії COVID-19 – це заняття (практичні, теоретичні, методичні), що студенти проводять самі у зручний для них вільний від навчання час в оптимальному обсязі. У цьому розумінні, найбільший інтерес у досягненні поставленої мети фізичного виховання, спрямованої на підготовку майбутнього фахівця здатного до фізичного самовдосконалення та самореалізації представляє самостійна робота студента.



Ефективним засобом і формою здоров'язбереження в умовах пандемії COVID-19 стало оздоровлення студентів у таких формах занять, що виконують оздоровчо-профілактичні й лікувальні функції. Надання переваги такому способу у вирішенні цієї проблеми, зумовлено насамперед тим, що самостійні заняття дозволяють збільшити загальний обсяг занять фізичними вправами, й у сукупності з обов'язковими навчальними, забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у ЗВО [1].

Ґрунтуючись на результатах наявної інформації [1, 2], у найбільш загальному вигляді формування практики самостійних занять із фізичного виховання у вищій школі в умовах пандемії COVID-19 розглядаємо як педагогічний процес, спрямований на усунення наявних негативних тенденцій у фізичному розвитку та стані здоров'я студентів, зумовлених пандемією COVID-19, впливом засобами і методами фізичної культури на системи організму.

Ми підтримуємо наукові підходи [4], що за рівнем здоров'язберігаючого потенціалу і здатності впливу на збереження і примноження здоров'я студентів самостійні заняття з фізичного виховання є по суті одним з найзначніших і ефективних засобів впливу, оскільки реалізація потреб у руховій діяльності сприяє задоволенню інших їхніх потреб з: відпочинку, рекреації, самоактуалізації, самоствердженні тощо. У цьому аспекті варто взяти до уваги, що самостійні заняття є невід'ємною частиною рухової активності студентів [2].

Насамперед узгодимо наше дослідження згідно тому [1], що метою самостійних занять із фізичного виховання студентів є формування загальнокультурних компетенцій, які визначені самостійне і методично правильне використання методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я, а також готовності до досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності. Ми підтримуємо наукові підходи [1, 2], що самостійні заняття із фізичного виховання у якості потужного засобу впливу на організм, розширює діапазон можливостей в першу чергу рухової сфери студентів.

Згідно мети, визначено цілі самостійних занять із фізичного виховання студентів, які адаптовані відповідно до вимог сьогодення, ситуації, пов'язаної із пандемією COVID-19:

- забезпечення належного рівня рухової активності студентів
- забезпечення активного відпочинку студентів;
- формування вміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання у повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;
- залучення до систематичних занять фізичними вправами студентів задля формування у них звички і потреби у систематичній фізкультурній діяльності;
- оволодіння навичками здорового способу життя.

Задля забезпечення дієвої реалізації самостійних занять із фізичного виховання студентів ЗВО передбачається виконання наступного:

- розвиток мотивації у студентів до здійснення самостійної фізичної активності, скерованої на формування стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою;
- систематичність і безперервність занять, що є основою забезпечення їхньої ефективності задля досягнення позитивних результатів;
- самоконтроль та кваліфіковане керівництво з боку викладача, що є джерелом інформації про ефективність занять. Окрім того, результати контролю є основою корекцій занять. Вважається [2], що саме результати контролю та самоконтролю є потужним стимулом залучення студентів до подальших самостійних занять фізичною культурою.

Нам імпонує думка про те [6], що нині, заважаючи на сучасні реалії ситуації, пов'язаною із пандемією COVID-19, перед вищою школою ставиться вельми відповідальне завдання з оновлення та вдосконалення самостійної роботи із фізичного виховання. Очевидно таке передбачає створення й практичне упровадження інноваційних високоефективних методик його реалізації та інтеграції сучасних технологій. Інновації розглядаються на кшталт змін елементів основних процесів в освіті з метою їхньої раціоналізації, модернізації й евристичного рішення, які можуть бути впроваджені у самостійні заняття студентів. Беззаперечно, що це приводить до принципового оновлення самостійного фізичного виховання студентів або суттєвого поліпшення її складових елементів.

Проведений аналіз та узагальнення наявної інформації здійсненого обстеження дозволяють виокремити педагогічні основи фізичного виховання студентів у самостійних формах:

- навчити студентів самостійно займатись фізичною культурою в умовах пандемії COVID-19, й тим самим сприяти вирішенню проблеми підвищення якості фізичного виховання студентів;
- чітко визначити цінності рухової активності в житті студента, місце і роль фізичних вправ у здоровому способі його життя;
- розробити нові методи розвитку інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами та підвищення рухової активності в умовах пандемії COVID-19;
- впроваджувати інноваційні високоефективні методики фізичного виховання у самостійних формах;

- переорієнтувати процес фізичного виховання у ЗВО ті на навчально-методичний з акцентом вирішення нагальних завдань фізичного виховання, зумовлених пандемією COVID-19;
- впроваджувати нові форми самостійних занять фізичними вправами та додаткові самостійні заняття студентів;
- формування у студентів вміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19 задля забезпечення необхідного щоденного рівня їхньої рухової активності;
- розвиток мотивації у студентів до реалізації власного фізичного виховання самостійно;
  - використання усіх можливих засобів фізичного виховання студентів, скерованих на формування та розвиток стійкої потреби та звички у систематичній руховій активності;
  - оволодіння навичками здорового способу життя.

Результати дослідження підтверджують, що основним основою забезпечення результативності фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19, повинно стати таке: вільний вибір виду самостійної рухової активності; оптимальність фізичних навантажень; набуття студентами знань з основ теорії і методики самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Один із напрямів подальших досліджень вбачаємо обґрунтування змісту фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19 задля забезпечення належного рівня їхньої рухової активності.

**Висновки.** Завдання фізичного виховання у нових реаліях пандемії COVID-19 полягає у необхідності забезпечення розуміння студентами загроз відсутності фізичної активності, а також сприяння всіма можливими засобами компенсувати її брак у режимі дня студентів.

За результатами наукового пошуку обґрунтовано, що належна організація фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19 забезпечує ефективність фізичного виховання студентів, а відтак, сприяє їхньому здоров'язбереженню. Педагогічний процес фізичного виховання студентів у самостійних формах в умовах пандемії COVID-19 володіє значним потенціалом, повноцінна реалізація якого залежить від правильного виховання фізичної культури студентів. У ході самостійних занять слід зробити акцент на основних аспектах оволодіння навичками здорового способу життя, спрямованого на формування системи цінностей збереження та зміцнення здоров'я студентів формах в умовах пандемії COVID-19.

Набули подальшого розвитку ідеї що результативність самостійних занять залежності від домінуючих мотивів, інтересів і потреб, а також від розвитку адекватних їм масових секційних форм, здатних створити оптимальні умови для раціонального використання оздоровчої фізичної культури у вільний від навчання час студентів і активно сприяти їх всебічному розвитку.

#### Література:

1. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : [монографія]. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
2. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. (2020). Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навчальний посібник Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2020. 223 с.
3. Ляшенко, В., Підвальна, О., Булейченко, О. Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021, 6(137), 82–85. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.6\(137\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.6(137).19)
4. Стадник, В.В., Булатов, О.М., Світлик, В.В., Куспиш, О.В., Зубрицький, Я.Я. Розвиток рухової активності студентів засобами бадмінтону у позааудиторних заняттях. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2018, 9(103), 85–90.
5. Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M., Akison, L.K. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *Nutrients*, 2020, Vol. 12(6), PP. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.
6. Milko M.M., Guremina N.V. Research of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation. *Modern high technologies*, 2020, No. 5, PP. 195–200. <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056>.

#### References:

1. Dovgan, N. Yu. (2020). "Physical education of higher education seekers by means of extracurricular sports and mass work": [monograph]. Irpen: University of the SFS of Ukraine.
2. Koryagin, V., Blavt, O., Stadnyk, V., Tsyovkh, L. (2020). "Organization and methods of non-academic classes in physical education of students of higher education institutions": textbook L.: Lviv Polytechnic Publishing House.
3. Liashenko, V., Pidvalna, O. and Buleichenko, O. (2021). "Influence of self-isolation on students' physical activity", *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 6(137), 82–85. <https://doi.org/10.31392/NPU->

nc.series15.2021.6(137).19.

4. Stadnyk, V.V., Bulatov, O.M., Svitlyk, V.V., Kuspysch, O.V., Zubrytskyi, Ya.Ia. (2018). "Development of students' motor activity by means of badminton in extracurricular activities". Scientific Journal of the National Pedagogical University. MP Dragomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 9(103), 85-90.

5. Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M. and Akison, L.K. (2020). "The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students", Nutrients, 12(6), 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.

6. Milko, M.M., Guremina, N.V. (2020). "Research of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation". Modern high technologies, 5, 195–200. <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).10

УДК 37.011.3 – 051

**Грибан Г. П.,**  
**доктор педагогічних наук, професор,**  
**професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Мичка І. В.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Гарлінська А. М.,**  
**кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін,**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Солодовник О. В.**  
**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Чайка Ю. Ю.,**  
**старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін,**  
**Житомирський державний університет імені Івана Франка;**  
**Пилипчук П. Б.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет**  
**Денисовець А. П.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет**

#### ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

У статті показано, що формування комунікативної компетентності учителів фізичної культури є складовою частиною їх професійної підготовки, яка потребує глибоких знань оволодіння українською мовою. Комунікативна компетентність розглядається в літературних джерелах як здібність учителя встановлювати і підтримувати необхідні контакти з учнями, сукупність знань, умінь і навичок у різних ситуаціях спілкування, обсяг знань, мовних і немовних умінь і навичок спілкування, які необхідні в процесі навчання і виховання. Метою статті є обґрунтування теоретичних основ формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури під час навчання в закладі вищої освіти. Загальний мовленнєвий розвиток учителів фізичної культури відбувається у закладах вищої освіти під час оволодіння професійною діяльністю, самореалізацією у навчанні, досягненні поставленої мети, осмисленні сутності своєї майбутньої професії. Професія майбутнього вчителя фізичної культури чітко орієнтована на комунікативну компетентність, яка передбачає безпосереднє спілкування з учнями, батьками та вчителями. Формування комунікативної компетентності учителя фізичної культури проходить відповідні етапи впродовж його навчання у закладі вищої освіти, професійного навчання до найвищого рівня професіоналізму та педагогічної майстерності.

**Ключові слова:** комунікативна компетентність, професійна діяльність, учитель фізичної культури, здобувач, учень.

**Hryban H., Mychka I., Harlinska A., Solodovnyk O., Chayka Y., Pilipchuk P., Denysovets A. Forming communicative competence of the future physical education teachers during the educational process.**

The article shows that the formation of the communicative competence of physical education teachers is an integral part of their professional training, which requires deep knowledge of the Ukrainian language. In literary sources, communicative competence is considered as the ability of the teacher to establish and maintain contact with students; a set of knowledge, skills, and abilities in various communicative situations; linguistic, non-linguistic, and communicative skills necessary in the process of education. The purpose of the article is to substantiate the theoretical basis for the communicative competence formation of the future physical education teachers during their study at a higher education institution. At higher education institutions, physical education teachers gain general speech competence in the process of mastering professional activities, self-realization in learning, achieving the goals set, and understanding the essence of their future profession. The

profession of physical education teacher is clearly focused on communicative competence, which involves direct communication with students, their parents, and teachers. The communicative competence formation of the future physical education teachers concerns the teacher's communication with students in real-life educational activities that ensure the development of self-awareness (talents, abilities, activity, motivation, attitude to the external environment, etc.). Among the pedagogical conditions for the formation of communicative competence of students in the process of professional training, we considered normative guidelines for the improvement of pedagogical activity and obtaining new pedagogical knowledge, skills, and abilities in the field of physical culture and sports, including communication; content, forms, methods, pedagogical techniques, and logistics support of the educational process, which are aimed at solving educational problems; natural, social, external, and internal influence upon the physical, moral, and mental development of students, their behavior and education; the means of a systematic increase in the students' motivation for physical culture, healthy lifestyle, and professional activity at the new Ukrainian school. The formation of the communicative competence of the physical education teacher undergoes certain stages during the study at a higher education institution and professional training for the teacher to reach the highest level of professionalism and pedagogical competence.

**Keywords:** communicative competence, professional activity, physical education teacher, student.

**Постановка проблеми.** Формування комунікативної компетентності учителів фізичної культури є складовою частиною їх професійної підготовки, яка потребує глибоких знань володіння українською мовою. Загальний мовленнєвий розвиток учителів фізичної культури відбувається у закладах вищої освіти під час оволодіння професійною діяльністю, самореалізацією у навчанні, досягненні поставленої мети, осмисленні сутності своєї майбутньої професії. Професія майбутнього вчителя фізичної культури має чітко орієнтуватися на комунікативну компетентність, яка передбачає безпосереднє спілкування з учнями, батьками та вчителями.

**Аналіз літературних джерел.** На основі аналізу психолого-педагогічної літератури можна виділити декілька підходів до визначення категорії «педагогічне спілкування»: по-перше, це комплекс засобів і методів, що забезпечує реалізацію цілей і завдань виховання і навчання, і визначає характер взаємодії вчителя та учнів [1, 3, 5, 10]; по-друге, професійний різновид процесу спілкування [2, 4 8]; по-третє, головна складова сумісної діяльності вчителя та учнів [6, 7, 9]. Низка авторів розглядає комунікативну компетентність як здібність учителя встановлювати і підтримувати необхідні контакти з учнями; сукупність знань, умінь і навичок у сфері вербальних і невербальних засобів для адекватного сприйняття і відбиття дійсності в різних ситуаціях спілкування; конгломерат знань, мовних і немовних умінь і навичок спілкування, які передбачаються в ході природної соціалізації, навчання і виховання [2, 4, 5, 7, 8 та ін.].

Складовою професійної діяльності вчителя є педагогічне спілкування, яке розглядається як засіб вирішення навчальних завдань, соціально-педагогічного забезпечення виховного процесу, спосіб організації взаємовідносин між учителем і учнями. Оскільки спілкування розглядається як процес комунікації, то педагогічна комунікація є педагогічним спілкуванням. Тому комунікативну компетентність учителя можна визначити як компетентність у педагогічному спілкуванні [1, 2, 3, 5, 10]. Під комунікативною компетентністю можна розглядати особистісну якість учителя, яка визначається його безпосередньою педагогічною діяльністю, формуванням в процесі розвитку і саморозвитку особистості в цілому (пізнавальна, емоційно-вольова, мотиваційна, ціннісно орієнтаційна). Комунікативна компетентність учителя фізичної культури – це інформованість про мету, завдання, сутність, структуру, засоби, методи й особливості педагогічного спілкування (комунікативні знання); володіння технологією професійної діяльності (комунікативні уміння і навички); індивідуально-психологічні якості фахівця, які забезпечують усвідомлення вчителем важливості педагогічного спілкування під час виконання фізичних вправ, намагання постійно удосконалювати комунікативні якості педагогічної діяльності (комунікативна спрямованість), орієнтація на особистість учня, як на головну цінність (гуманістична позиція), а також здібність до нестандартного, творчого рішення комунікативних знань, які виникають у процесі спілкування з учнями (комунікативна креативність) [2, 4, 5, 6, 7, 10 та ін.].

Під час формування комунікативної компетентності слід опиратися на такі категорії як зміст мовлення (новизна, актуальність, конкретність, цільова спрямованість), структура мовлення (тривалість звучання, використання термінів, знання термінології), комунікативна вправність (інформативність, правильність, логічність, точність, чистота, доречність, виразність), звукове оформлення (морфологічний та синтаксичний аспекти), практична спрямованість (акцентування на потрібній інформації, переконливість, ясність викладу), імідж майбутнього вчителя фізичної культури як представника еліти сучасного суспільства (професіоналізм, ставлення до учнів, колег, ерудованість, емоційність, стиль мовлення) [2].

Удосконалення комунікативної компетентності учителів відбувається через формування в них знань про основні складові педагогічного спілкування. Складовими компонентами мовних здібностей учителя фізичної культури можна визначити: різноманітний репертуар мовних засобів, хорошу вербальну пам'ять, уміння орієнтувати мову на вирішення комунікативних завдань діалогового спрямування, високий рівень передбачення подій [2, 5, 7 та ін.]. Саме мовні засоби є основними під час вирішення комунікативних завдань.

Аналіз літературних джерел дає підстави констатувати, що вивчення питань формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури нової української школи потребує вивчення і удосконалення.

**Мета статті** – полягає в обґрунтуванні теоретичних основ формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури під час навчання в закладі вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Формування комунікативної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури розглядається нами як сукупність заходів, реалізація яких забезпечує спілкування вчителя з учнями в реальній освітній діяльності. Тобто сукупності умов, які забезпечують розвиток самосвідомості як зовнішніми так і внутрішніми чинниками, які проявляє здобувач (задатки, здібності, активність, мотивація, відношення до

зовнішнього оточення тощо).

До педагогічних умов формування комунікативної компетентності здобувачів у процесі професійної підготовки нами віднесені: нормативні орієнтири на удосконалення педагогічної діяльності та отримання нових педагогічних знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури і спорту, в тому числі і комунікації; зміст, форми, методи, педагогічні прийоми, матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу, які спрямовані на вирішення освітніх завдань; природні, соціальні, зовнішні і внутрішні впливи, що діють на фізичний, моральний, психічний розвиток учнів, їх поведінку, фізичне вдосконалення, виховання та навчання; засоби систематичного підвищення мотивації здобувачів до фізичної культури, здорового способу життя та активного проведення дозвілля; посилення здоров'язбережувальної компоненти під час підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти до професійної діяльності в новій українській школі.

При обґрунтування педагогічних умов, котрі сприяють формуванню комунікативних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури, нами враховані: соціальне замовлення – формування учителя фізичної культури, здатного до виконання вимог, які пред'являються до його професії; вимоги освітньо-професійних програм щодо формування компетентностей, необхідних для успішної професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури; вимоги до професійних знань, умінь і навичок, що необхідні для організації професійно-педагогічної та комунікативної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах; вимоги педагогічної комунікативної діяльності вчителя з учнями.

Формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури потребує від здобувача вищої освіти ціннісного ставлення до своєї професійної діяльності та формування комунікації як одного із засобів педагогічної праці; широке використання діалогічних форм і методів роботи, системи комунікативних ситуаційних задач, соціально-психологічного тренінгу, що сприяють формуванню комунікативних умінь при вивченні обов'язкових освітніх компонент навчальної програми. При цьому слід враховувати, що якість мовного спілкування вчителя з учнями залежить від рівня культури спілкування, знань спеціальної термінології, граматичних правил вірно виражати свої думки тощо.

До складу професійної комунікативної компетентності вчителя фізичної культури нами віднесено: комунікативні знання, уміння і навички; комунікативну спрямованість; гуманістичне спілкування; комунікативну креативність, які забезпечують ефективне педагогічне спілкування. Для підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури важливе місце займає вдосконалення комунікативної компетентності. Оцінювання рівнів комунікативної компетентності вчителів фізичної культури показало, що на якість спілкування вчителя з учнями суттєво впливає досвід і стаж роботи за спеціальністю (табл. 1). Серед вчителів, у яких стаж роботи не більше п'яти років, лише 18,7 % мають високий рівень комунікативної компетентності, серед вчителів зі стажем до 10 років таких виявлено 26,6 %, а з досвідом роботи понад 10 років – 36,4 %. Майже така ж тенденція спостерігається і в учителів-жінок, відповідно 23,1; 25,0; 29,2 %. Низький рівень комунікативної компетентності виявлено у чоловіків з досвідом роботи понад 10 лише 9,1 %, що є найкращим показником у даній вибірці дослідження.

Таблиця 1

Рівні комунікативної компетентності вчителів фізичної культури (n = 99 чол., 78 – жін.; %)

Рівні комунікативної компетентності	Стать	Стаж роботи		
		До 5 років (n=32 чол., 26 жін.)	До 10 років (n=34 чол., 28 жін.)	Понад 10 років (n=33 чол., 24 жін.)
Високий	чол.	18,7	26,6	36,4
	жін.	23,1	25,0	29,2
Середній	чол.	48,3	50,0	54,5
	жін.	42,3	57,1	54,1
Низький	чол.	37,5	23,4	9,1
	жін.	34,6	17,9	16,7

Вчителі з низьким рівнем комунікативної компетентності в основному орієнтовані на вирішення дидактичних завдань і не забезпечують достатнього розвитку учнів. Педагогічне спілкування в більшій мірі є формою керівництва і управління учнями, а співробітництво вчителів і учнів майже відсутнє. Характерними їх рисами при проведенні уроків є: монологізм, дистантність у спілкуванні з учнями, наявність конфліктів. Комунікативні уміння не достатньо сформовані, словарний запас обмежений, комунікативні завдання вирішуються одноманітно. Вчителі не готові до швидкої і частій зміни власної позиції у відповідності до ситуацій, які відбуваються під час уроку. Процес спілкування вчителів з учнями обмежений і не викликає задоволення з двох сторін. Вчителі з середнім рівнем комунікативної компетентності спрямовують педагогічну комунікацію на створення умов для розвитку і саморозвитку особистості кожного учня, але діють недостатньо ефективно і досягають позитивних результатів лише з частиною учнів. Сумісна діяльність вчителів та учнів є узгодженою, але не дає можливості учням формувати партнерство, здійснювати вибір засобів виконання завдань чи проявляти творчість. Взаємовідносини вчителів з учнями включають лише окремі елементи співробітництва, уміння встановлювати і підтримувати процес комунікації розвинуті на належному рівні. У більшості випадків вчителі і учні задоволені педагогічним спілкуванням. Вчителі з високим рівнем комунікативної компетентності в процесі педагогічного спілкування створюють належні умови як для вирішення конкретних дидактичних завдань, так і для розвитку учнів. Взаємодія вчителів і учнів являє собою узгоджену діяльність (планування, організація, виконання, контроль і оцінка результатів, корекція). Співробітництво учнів і вчителів забезпечується спілкуванням діалогом, з перевагою демократичного партнерства, взаємною зацікавленістю і доброзичливістю. Педагогічна комунікація

реалізується сформованими комунікативними уміннями, а комунікативні завдання вирішуються ефективно і творчо, вчителі і учні задоволені педагогічним спілкуванням між собою. Рівень комунікативної компетентності залежить також від набутих знань умінь і навиків професійної діяльності здобутих здобувачем під час навчання у закладі вищої освіти. Тому комунікативна компетентність майбутніх вчителів фізичної культури проявляється у всіх професійних та життєвих ситуаціях. Комунікативна діяльність вчителів спрямована на встановлення стосунків із учнями, батьками та колегами. Конкретизоване педагогічне спілкування під час проведення уроку є процесом вирішення вчителями багатьох як комунікативних завдань, так і розвивальних завдань.

**Висновки.** Формування комунікативної компетентності учителя фізичної культури проходить відповідні етапи впродовж його навчання у закладі вищої освіти, професійного навчання до найвищого рівня професіоналізму та педагогічної майстерності. Комунікативна компетентність – це уміння адекватно застосовувати мову в конкретних ситуаціях спілкування і навчання, використовуючи при цьому як мову, так міміку, жести, рухи та інтонаційні засоби виразності мовлення. **Перспективи подальших досліджень** спрямовані на створення нових педагогічних технологій комунікації майбутніх учителів.

#### Література

1. Васьков Ю. В. Комунікативна компетентність учителя. Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 1. С. 45.
2. Васьков Ю.В. Комунікативна компетентність учителя фізичної культури як одна з умов якості організації навчально-виховного процесу на уроках. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 2, С. 21–24.
3. Кондрацька Г.Д. Методологічні основи формування професійно-мовленнєвої культури майбутніх фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : зб. наук. праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86) 17. С. 159–162.
4. Конох А.П. Професійна педагогічна компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і туризму. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2014. 1(12). С. 180–183.
5. Прищак М.Д. Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2010. № 2 С. 5–8.
6. Самсутіна Н.М. Професійна компетентність як показник якості фахової освіти майбутнього вчителя фізичної культури. Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту (Педагогічні науки). Бердянськ : БДПУ, 2008. № 4. С. 207–210.
7. Самсутіна Н.М. Структурні компоненти функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Наукові записки : [зб. наук. статей]. Міністерство освіти і науки України; НПУ ім. М.П. Драгоманова. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. Вип. LXXXIV (84). С. 196–203.
8. Сушенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : [монографія]. Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. 442 с.
9. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук. К., 2009. 38 с.
10. Хоменко І.М., Глазирін, І.Д. Спортивна термінологія – основа професійного мовлення фахівця з фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 7. С. 143–145.

#### References

1. Vaskov Yu. V. Communicativa competentia docentis. Theoria et methodi educationis physicae. 2006. 1. P. 45.
2. Vaskov Yu.V. Competentia communicativa physicae educationis doctoris tamquam una condicionum pro qualitate dispositionis processus paedagogici in schola. Pedagogia, psychologia et medicinales ac biologicae quaestiones physicae educationis et ludicrae. 2012. 2, pp. 21-24.
3. Kondratska GD Foundationes methodologicae formationis orationis professionalis in cultura futurorum adhibentur in educatione physica in altioribus institutionibus educationis. Diarium scientificum a NPU nuncupatum M.P. Dragomanova: coll. Scientia. lavabit. Nam ut. O.V. Tymoshenko. Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova, 2017. Vip. 5 K (86) 17. pp. 159-162.
4. Konoh AP Professio paedagogica competentia specialium futurorum in cultura corporis et voluptuaria similesve. Bulletin Scientifica Civitatis Melitopolae Universitatis Pedagogicae. 2014. 1 (12). Pp.
5. Prischak MD Communicatio, communicatio, communicativeness: analysis categorica. Nomenclator Vinnytsia instituti Polytechnici. 2010. §2P.58.
6. Samsutina NM Competentia professionalis ut indicator qualis est educatio professionalis futurae physicae educationis magistri. Coll. Scientia. opera civitatis Berdyansk. ped. University (Pedagogical Sciences). Berdyansk: BSPU, 2008. 4. С. 207-210.
7. Samsutina NM Artificia structurae functionis et professionalis competentiae futurae physicae educationis doctores sunt. Notae scientificae: [col. Scientia. capitula]. Ministerium Educationis et Scientiae Ucrainae; eos npu. M.P. dragomanova. K.: NPU nomine MP Drahomanov, 2009. Part. LXXXIV (84). Pp.
8. Sushchenko LP Exercitatio professionalis futurorum specialium in physica educatione et ludis (species theoricae et methodologicae): [monographum]. Zaporozhye: Zaporozhye State University, 2003. 442 p.
9. Tymoshenko OV Theoretica et methodologica principia optimization of professionalis institutionis physicae educationis magistri in altioribus institutionibus educationis: author's ref. dis. ad scientiam. gradum doctoris ped. Scientia. K., 2009. 38 p.
10. Khomenko IM, Glazirin, ID Terminologia ludis est fundamentum sermonis professionalis specialist in physica cultura. Pedagogia, psychologia et medicinales ac biologicae quaestiones physicae educationis et ludicrae. 2008. 7. S. 143-145.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).11

Дакал Н.А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національний технічний університет України  
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

Смірнов К.М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національний технічний університет України  
"Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"

## ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ

Радикальні зміни у житті нашого суспільства спричинили у себе великі зміни у світогляді та ідеології, у культурі та освіті. Зростання цінності життя, здоров'я, активного довголіття та реалізація людської індивідуальності дедалі частіше розглядаються як критерії соціального прогресу суспільства.

Навчання у закладах вищої освіти характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою основних психологічних функцій, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. Дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я жінок, зокрема, студенток. Протягом усього періоду навчання у закладах вищої освіти у студенток відзначається низький рівень фізичного розвитку, рухової та функціональної підготовленості. Встановлено, що плавання є одним із найпопулярніших видів спорту і має всезагальний вплив на морфофункціональний та психоемоційний стан людини, а також заняття з плавання знімають стресовий стан в тих, хто займається, що позитивно впливає на успішність студенток закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** плавання, студентки, заклад вищої освіти, ігровий метод.

**Dakal N., Smirnov K. Features of swimming teaching for students of higher education institutions on the basis of use game method.** Radical changes in the life of our society have led to great changes in worldview and ideology, in culture and education. The growth of the values of life, health, active longevity and the realization of human individuality are increasingly seen as criteria for social progress in society. Studying in higher education institutions is characterized by significant emotional and intellectual stress of basic psychological functions, hypokinesia, the presence of stressful situations. Lack of physical activity has a particularly negative effect on the health of women, in particular, female students. Throughout the entire period of study in higher education institutions, female students have a low level of physical development, motor and functional fitness. It has been established that swimming is one of the most popular sports and has a general impact on the morphofunctional and psycho-emotional state of a person, as well as swimming classes relieve stress in those who engage, which positively affects the success of female students.

Based on experimental data, a number of authors consider it legitimate to further divide students into groups for physical education classes according to their interests and inclinations in their choice of a particular type of exercise. According to these authors, improving the educational process pedagogical efforts should be aimed at converging the subjective desires and goals of students with objectively set tasks of physical education in higher education.

**Key words:** swimming, students, institution of higher education, game method.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у закладах вищої освіти представлено як навчальна дисципліна та найважливіший компонент цілісного розвитку особистості студента, як важливий компонент загальної культури та професійної підготовки студентської молоді протягом всього періоду навчання. В умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, необхідної для успішної майбутньої трудової діяльності [4].

Проблема вдосконалення фізичного виховання молоді у закладах вищої освіти багато років є предметом уваги фахівців, зокрема, виділяються такі положення:

- ✓ організація та методика занять мають бути диференційовані за статевою ознакою;
- ✓ зближення фізичного виховання з майбутньою професією, професійною діяльністю студентів, що визначається як професіоналізація фізичного виховання;
- ✓ індивідуалізація занять з фізичного виховання відповідно до можливостей та схильностей студентів [1].

Реформа вищої школи призвела до гуманізації освіти, відкриття нових спеціальностей, у тому числі гуманітарних, що сприяло збільшенню жіночого контингенту закладах вищої освіти.

Процес фізичного виховання у закладах вищої освіти традиційний, активно розвиваються такі види рухової активності, як легка атлетика, плавання, боротьба, баскетбол, волейбол, футбол. При спільності завдань та мети фізичного виховання його зміст, організація та методика мають бути диференційовані, насамперед, за статевою ознакою [7].

Існуюча інфраструктура фізичного виховання студенток закладів вищої освіти на основі традиційних положень діючих організаційно-методичних програм повною мірою не забезпечує вирішення головного завдання - ефективного оздоровлення, освіти та виховання студенток з позицією усвідомленої обов'язкової рухової діяльності та особистості потреб у вирішенні важливого завдання.

**Аналіз літературних джерел.** Проблема вдосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти вже

багато років є предметом уваги фахівців [1, 2, 3, 4]. В останні роки покращився зміст та якість наукових праць, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів фізичної діяльності студентської молоді.

Таким чином, назріла потреба радикальної перебудови педагогічного процесу під час роботи зі студентками. Актуальними є дослідження, спрямовані на розвиток нетрадиційних для закладів вищої освіти, але досить популярних та ефективних видів рухової активності, що застосовуються на практиці оздоровчого тренування студенток. У тому числі найбільший інтерес викликає ігровий процес, тобто, система плавальних вправ на суші та у воді виконуються в ігровій формі, що полегшує їхнє освоєння. Показано, що через гру студенти входять у світ дитинства, і легко опановують складні за координацією плавальні рухи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У зв'язку з реформою вищої освіти внаслідок нових ринкових відносин трансформувалися соціальні умови та економічний статус студента.

В даний час студентство є особливою соціальною групою суспільства, життєдіяльність якої визначається низкою факторів: значним обсягом інформації до обробки та засвоєння, хронічним дефіцитом часу, високим рівнем мотивації до пізнавальної діяльності, низькою руховою активністю, варіативністю належних умов побуту та повноцінного харчування тощо. Негативні чинники знаходять свій відбиток у змінах функціонального фізичного стану загалом, та призводять до зниження працездатності, виникнення низки захворювань: нервових, серцево-судинних, перенапруження адаптаційних процесів [1].

У період навчання у закладах вищої освіти відбувається найактивніший розвиток систем та функцій організму; формуються основні життєві навички; розвиваються сенсорно-рецептивні, психомоторні функції; спостерігається найбільша пластичність у освіті навичок; в основному завершується соматичний і досягає оптимуму психофізичний розвиток. Усе це підкреслює, з одного боку, наявність високих потенційних можливостей студентів, з другого - необхідність максимальної реалізації цих можливостей у процесі навчання.

Фізичне виховання - найважливіший засіб формування способу життя та життєдіяльності молоді людини.

Студентський період життя - це остання у межах державних програм навчання можливість отримання базових знань, умінь, навичок щодо організації самостійних занять фізкультурно-спортивною діяльністю. Подібний досвід не цілком усвідомлюється і не оцінюється в молодості; практично він визначає одну із сторін культури особистості випускника вишу

Ряд авторів у своїх роботах, спираючись на соціологічні дослідження, відзначають низький рівень фізичної підготовленості студентів, низький інтерес до свого здоров'я, фізичної культури та спорту [2, 4].

В даний час уявлення про фізичну культуру особистості не обмежується такими поняттями, як здоров'я, розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей та рухових здібностей організму. У сучасних умовах найважливішими компонентами формування фізичної культури студента стають світогляд, мотиваційні потреби особистості, широта та глибина знань у галузі фізичної культури та спорту.

На підставі експериментальних даних ряд авторів [1, 3, 5] вважають правомірним надалі проводити розподіл студентів на групи для занять з фізичного виховання за їх інтересами та схильностями у виборі ними того чи іншого виду фізичних вправ. На думку цих авторів, підвищення освітнього процесу педагогічні зусилля мають бути спрямовані на зближення суб'єктивних бажань і цілей студентів з об'єктивно поставленими завданнями фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Проаналізувавши науково-методичну літературу () можна сформулювати такі проблеми фізичного виховання студентів:

- ✓ формування мотиву, інтересу до активних занять фізичною культурою основного контингенту студентів;
- ✓ індивідуалізація навчання;
- ✓ формування фізичного потенціалу студентів;
- ✓ розвиток інтелектуальної галузі особистості студентів.

Протягом десятиліть при формуванні фізичної культури у тих, хто займається акцент, зміщувався на її руховий компонент на шкоду інтелектуальному та соціально-психологічному. При цьому спостерігався розрив зв'язків фізичної культури із загальною культурою людини, її духовним початком, що значно знижувало потенційні можливості.

Сьогодні фізкультурне виховання має ширшу мету - виховання особистості через культуру, у вигляді освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури [2].

Серед початківців навчання 70-80% мають відхилення у стані здоров'я, найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної системи, хвороби центральної нервової системи та органів чуття, системи травлення, органів дихання та опорно-рухового апарату. Виявлено негативну динаміку стану здоров'я: до кінця навчання у закладах вищої освіти збільшується кількість студентів з функціональними порушеннями, отже, зменшується кількість здорових людей [6].

Для вдосконалення фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, а також усунення причин пасивного ставлення до занять фізичною культурою, спираючись на проведені дослідження, рекомендовано концептуальні положення щодо формування інноваційної технології навчання плаванню студенток на основі використання ігрового методу.

Таким чином, організаційна структура технології включає себе:

- систему навантажень по семестрах річного циклу з розподілом за типами мезо- та мікроциклів; при цьому показано, що переважно аеробний тип навантаження;
- новий підхід до побудови заняття, що включає поділ групи на підгрупи з виконанням різних рольових завдань, чергуванням ролей, поєднанням спільних ігрових процесів.



- реалізацію певних методологічних положень ігрового методу, а саме: наявність фабули гри (вправи), наявність протидіючих сторін із власними інтересами, вимірюваний результат гри тощо;
- цільову спрямованість ігрових вправ та ігор відповідно до поточного завдання заняття;
- розроблений каталог ігор та ігрових вправ, що сприяють вирішенню завдання навчання плаванню;
- поєднання виконання вправ в ігровій формі з іграми («ланцюжка» ігрових завдань).

**Висновки.** Таким чином, для оптимізації освітнього процесу та підвищення мотивації до рухової активності у студенток доцільно поєднувати навчально-тренувальний та методико-практичний розділи програми у заняттях з плавання з використанням ігрового методу.

За основу планування процесу необхідно брати річний цикл занять (макроцикл). Умовно макроцикл поділяється на два періоди 1 та 2 семестри. Кожен із них складається з наступних мезоциклів: втягуючого (3 тижні); декількох базових загальнопідготовчих розвиваючих характерів - 4 тижні; загальнопідготовчий стабілізуючий характер - 4 тижні; загальнопідготовчий розвиваючий характер - 3 тижні; контрольно-підготовчого характеру - 4 тижні; відновлювально-підтримуючого характеру - 4-6 тижнів, під час сесії та канікул. Мезоцикли у свою чергу поділяються на мікроцикли (втягуючий, ударний, відновлювальний та змагальний). Для досягнення тренувального ефекту в мікроциклі необхідно проводити тренувальні заняття двічі.

Слід враховувати, що навантаження на заняттях плаванням має аеробний характер, у зв'язку з цим пульсові значення коливаються від 100-120 уд/хв у підготовчій та заключній частинах занять, до 130-150 уд/хв в основній частині. Під час «пікових» навантажень ЧСС піднімається до 170-180 уд/хв, активізуючи змішані механізми енергозабезпечення.

Також важливо зазначити, що для ефективного застосування технології необхідно дотримуватись структурного методу під час підбору ігор, у процесі складання комплексів ігрових вправ.

#### Література

1. Абрамов М.И. Измерение мощности актов вдоха и выдоха, как метод функционального состояния аппарата внешнего дыхания пловца. В сборнике: «Наука - спорту». «Минск», «Высшая школа», -1963.-с.56-65.
2. Акчурин Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов. Автореф. дис.... канд. пед. наук. -Уфа, 1996. -25 с.
3. Александров И.И. Исследование аэробного и анаэробного обеспечения напряженной мышечной деятельности человека (на модели плавания и бега). Автореф. дис.... канд. биол. наук. - Л., 1972. - 24с.
4. Бiryukov H.A. Совершенствование организационных форм физического воспитания студентов // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы Международной научно-практической конф. - Омск. - СибГАФК, 1998. - 4.2, - с. 148-149.
5. Булаева К. Б., Павлова Т. А. Роль образования в возрастных изменениях ряда психологических характеристик человека. Вопросы психологии, 1986. № 1. С.15.
6. Редькіна М. А. Взаємозв'язок типів статури студенток педагогічних спеціальностей з рівнем фізичної підготовленості / І. В. Чорній, М. А. Редькіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Випуск 3 К (97) 18. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – С. 475-477.
7. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання / М. А. Редькіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Випуск 3 К (110) 19. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - С. 484-487.

#### Reference

1. Abramov M.I. Measurement of the power of inhalation and exhalation acts as a method of the functional state of the swimmer's external respiratory apparatus. In the collection: "Science - sport." "Minsk", "Higher School", -1963.-p.56-65.
2. Akchurin B.G. Problems of organizing the activity of higher school in the formation of physical health of students. Abstract dis.... cand. ped. Sciences. -Ufa, 1996. -25 p.
3. Aleksandrov I.I. The study of aerobic and anaerobic provision of intense human muscular activity (on the model of swimming and running). Abstract dis.... cand. biol. Sciences. - L., 1972.- 24s.
4. Biryukov H.A. Improvement of organizational forms of physical education of students // Status and prospects for improving physical culture in the education system: Proceedings of the International Scientific and Practical Conf. - Omsk. - SibGAFK, 1998. - 4.2, - p. 148-149.
5. Bulaeva K. B., Pavlova T. A. The role of education in age-related changes in a number of psychological characteristics of a person. Questions of psychology, 1986. No. 1. P.15.
6. Redkina M. The relationship of body types of students of pedagogical specialties with the level of physical fitness / I. Chorniy, M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (97) 18. - K. : Published by NPU named after MP Drahomanov, 2018. - P. 475-477.
7. Redkina M. Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education / M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (110) 19. - K. : Published by NPU named after M. Drahomanov, 2019. - P. 484-487.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).12  
УДК 373.3.015.31:796]:016

Драч Т. Л.,  
аспірантка Львівського державного  
університету фізичної культури імені Івана Боберського,  
тренер-хореограф Школи повітряної акробатики «Шоколад»

### ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ПРИСВЯЧЕНІЙ ПИТАННЮ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ

Аналіз літератури присвячений питанню удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку дозволяє вивчити ступінь розробки питання інновацій у програмі з фізичного виховання. В даний час за програмою «Нової української школи» вводиться варіативна складова у програму учнів середнього шкільного віку, що дозволяє включати додаткові дисципліни під час занять з фізичного виховання для дітей. На базі проведеного дослідження ми зможемо сформулювати пропозиції щодо покращення програми учнів середнього шкільного віку. Для цього слід провести педагогічний експеримент та спостереження на учнях молодшого шкільного віку. Вивчення та аналіз попередніх робіт з цього питання дає нам змогу дослідити ступінь вивчення цієї проблеми та зробити висновки щодо подальшого проведення дослідження, можливості його впровадження, а також розробити пропозиції для покращення програми з фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку.

**Ключові слова:** фізичне виховання, учні молодшого шкільного віку, аналіз літератури, повітряна акробатика, пілонний спорт.

**Drach T. Review of literature on the issue of improvement of physical education of schoolchildren by air acrobatics and pilot.** The analysis of the literature devoted to the issue of improving the physical education of primary school students allows us to study the degree of development of innovation in the program of physical education. Currently, the program of the New Ukrainian School introduces a variable component in the program of middle school students, which allows to include additional disciplines in physical education classes for children. Based on the research, we will be able to formulate proposals for improving the curriculum of middle school students. To do this, conduct a pedagogical experiment and observation on primary school students. The studying and analysis of previous work on this issue allows us to explore the degree of study of this problem and draw conclusions about further research, the possibility of its implementation, as well as develop proposals to improve the physical education program for middle school students. The method of physical education of primary school students in their works studied such scientists as G.L.Apanasenko (1989), M.M.Bogen (1997), and V.G. Arefiev, M.D.Zubaliy, V.I. Kubasov, P.T. Raevsky, V.V. Stolitenko (1994). The issue of improving physical education by means of pylon sports is partially reflected in the work of Ganna Oleynik (2017) and Irina Kartali (2018), and the possibility of using aerial acrobatics for this purpose is reflected in the work of Steven Santos (2013). However, the issue of improving the physical education of primary school students by means of pylon sports and aerial acrobatics has not been reflected in the modern scientific literature yet.

**Key words:** physical education, primary school students, literature analysis, aerial acrobatics, pylon sports.

**Постановка проблеми.** Тема дослідження «Удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку засобами повітряної акробатики та пілонного спорту» для нашого наукового дослідження обрана не випадково. На даний час дослідження у галузі фізичного виховання допомагають удосконалювати програму для школярів різного віку різними засобами фізичної активності для того, щоб зробити фізичну підготовку дітей більш цікавою та насиченою. Тому ми вирішили проаналізувати вже доступні нам джерела, які висвітлюють основні аспекти цієї проблеми та готують підґрунтя для подальших досліджень.

**Аналіз літературних джерел.** Методику фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку у своїх працях вивчали такі науковці, як Апанасенко Г.Л. (1989), Боген М.М. (1997), та В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій, В.І. Кубасов, Р.Т. Раєвський, В.В. Столітенко (1994). Питання удосконалення фізичного виховання засобами пілонного спорту частково відображено у праці Г. Олейник (2017) та Irina Kartali (2018), а можливості використання повітряної акробатики для цієї цілі у роботі Steven Santos (2013). Однак питання удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку засобами пілонного спорту та повітряної акробатики не знайшло свого відображення у сучасній науковій літературі.

**Мета статті (постановка завдань):** Тож, метою нашого дослідження постає питання аналізу літературних джерел та електронних ресурсів присвячених питанню удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку засобами повітряної акробатики та пілонного спорту. Задля вирішення поставленої мети були поставлені такі завдання:

- проаналізувати літературу, присвячену питанню удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку засобами повітряної акробати та пілонного спорту;
- провести педагогічний експеримент щодо застосування інноваційних методів у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку за допомогою повітряної акробатики та пілонного спорту;
- визначити можливість впровадження даної програми як варіативний сегмент у програму з фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Серед робіт сучасних науковців, які досліджували інновації у методах фізичного виховання у своїх працях можна назвати В.Б. Коренберг «Заметки о культуре движений» (1972),

М.М. Бюген у своїй праці «Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры» (1997). Систему оздоровчого фітнесу було висвітлено в роботі Е. Хоулі (2000). А.А. Боляк у дисертації «Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої підготовки» (2007) розглянув це питання у своїй роботі, І.В. Манжелей написав «Інновації в фізическом воспитании» (2010) та інші.

Методику викладання хореографії в складно-координаційних видах спорту розглядали у своїх працях такі науковці, як Т.С. Лисицька у книзі «Хореография в гимнастике» (1971), Ф.Р. Морель в роботі «Хореография в спорте» (1971), С.І. Борисенко у своїй дисертації «Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки» (2000), О.Г. Румба в дисертаційному дослідженні «Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете» (2006), В.Ю. Сосіна в книзі «Хореография в гимнастике» (2009), В.Г. Тодорова в монографії «Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту» (2018). Вони висвітлювали важливість та необхідність хореографічної підготовки у художній та спортивній гімнастиці та акробатиці.

Основи хореографічного мистецтва були розглянуті у збірнику наукових праць «Вільний танець: історія, філософія, шляхи розвитку» (2005), а також висвітлені Н.А. Бугаєць в роботі «Історія хореографічного мистецтва (від виникнення до початку ХХ століття)» (2007). Методику викладання класичного танцю дослідила в своїй роботі з однойменною назвою Л.Ю. Цветкова (2007).

Теорико-методичні аспекти підготовки спортсменів досліджували такі науковці, як Д.П. Мавроматі в книзі «Упражнения художественной гимнастики» (1972), М.М. Булатова у дисертаційній роботі «Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації» (1997), В.Н. Платонов в роботі «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте» (1997), В.М. Смоленський та Ю.К. Гавердовський у праці «Спортивна гімнастика» (1999), Ю.К. Гавердовський в роботі «Техника гимнастических упражнений» (2002), І.А. Вінер в науковому дослідженні «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике» (2003), та ін.

Циркове мистецтво, а відповідно і джерела виникнення повітряної акробатики на полотнах та кільці, а також методику виконання вправ на цих знаряддях розглядав у своїй роботі З.Б. Гуревич «О жанрах советского цирка» (1984), а також зарубіжні дослідники Richard Gunde в роботі «Culture and Customs of China», Steven Santos в книзі «Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars» (2013) та Pony Poison в роботі «Simply circus. Aerial silk» (2013). Пілонний спорт та методичні особливості опанування цього напрямку розглянули в своїх роботах Ганні Олейник «Танец на пілоні» (2017) та Iryna Kartali в книзі «Pole dance fitness» (2018) та ін. Правила змагань з пілонного спорту можна знайти на офіційних сайтах змагань з пілонного спорту, у тому числі, Pole Universe 2021, де розміщена система оцінювання у пілонному спорті. Пілонний спорт та повітряна акробатика – це нові напрямки, які наразі стають популярними як серед аматорів, так й професіоналів. Про пілонний спорт писала Ганна Олейник в своїй книзі «Танець на пілоні» (2017). Пілон відноситься до складно-координаційних видів спорту, в яких обов'язково вивчають і класичну хореографію. [5, с.34]

Перший розділ книги «Танець на пілоні» присвячується загальним питанням викладання танцю і акробатики на пілоні і містить важливу інформацію по теорії та методиці викладання, знати яку потрібно кожному тренеру. Завдання тренера з пілонного спорту, на думку автора, це вміти грамотно навчати інших, враховуючи індивідуальні особливості і потреби своїх підопічних.

Побудова тренування, процес запам'ятовування рухів, автоматизація навичок, розвиток координаційних здібностей, рухові переваги – це ті моменти, на які потрібно звертати особливу увагу в спорті і в танцях на пілоні [5, с.50]. Другий розділ книги «Танець на пілоні» об'єднує в собі знання про хореографію, акробатику і акторську майстерність. З нього ми можемо дізнатися ази класичної хореографії, імпровізації і акторської майстерності, правила побудови танцювальної композиції в пілонному спорті. Ми можемо ознайомитися з поняттям акробатики, видами і групами акробатичних вправ і ще з важливими психологічними аспектами тренерської роботи, які потрібно постійно застосовувати в навчанні танцю на пілоні. Також в цьому розділі є глава, присвячена темі *pole kids* (танець на пілоні для дітей). Третій розділ адресований виступаючим пілоністам, і містить поради щодо постановки номера включно із важливими аспектом: зовнішній вигляд, який формується за допомоги костюму та макіяжу.

Авторка є спеціалістом у сфері психології та психотерапії («Позитивна психотерапія», «Гештальт-терапія», «Системні сімейні розстановки»), тому в книзі вона приділяє особливу увагу цим аспектам.

В посібнику також розкривається питання, чи можна за допомогою танцю на пілоні схуднути і привести своє тіло до бажаної форми. Пілонний спорт передбачає суттєві фізичні навантаження, але без оптимального харчування досягнути бажаного результату, на думку автора, не можливо. Тому четвертий розділ навчального посібника присвячений темі правильного харчування і питного режиму.

П'ятий розділ присвячується техніці безпеки і прийомам першої допомоги при травмах.

Цей підручник складений таким чином, що він буде цікавий як тренерам, так і початківцям-пілоністам, і тим, для кого *pole dance* лише хобі.

Iryna Kartali Pole dance fitness (2018), зарубіжне видання книги про пілонний спорт як фітнес, у якій авторка розкриває основні принципи пілонного спорту та надає важливі рекомендації для тих, хто планує займатися пілонним спортом або вже займається.

Особливості повітряної акробатики добре висвітлено у в книзі «Simply circus» Steven Santos (2015). Це підручник, який призначено для використання у якості основного тексту у семестровому класі з повітряних апаратів на циклі та повітряних танцях на базі такелажу. Ця книга містить безліч інформації про барні апарати, на вивчення яких знадобиться багато років і стільки ж часу на засвоєння елементів.

Щодо фізичного виховання (далі ФВ) учнів молодшого шкільного віку писали такі науковці, як Р.Т. Раєвський, В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій, В.І. Кубасов, В.В. Столітенко у роботі «Концепція національної системи ФВ дітей, учнівської молоді і студентської молоді України» (1994). [3, с.50]

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є основним критерієм у виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів дії на організм. Для молодших школярів природною є потреба у руховій активності, тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їхньому віку та індивідуальному стану здоров'я.

У підручнику Б.М. Шиян «Теорія і методика фізичного виховання школярів» (2008) викладено основні поняття теорії і методики фізичного виховання, його мету і завдання, засоби, принципи і методи, загальні основи навчання та методуку удосконалення фізичних якостей.

У цьому підручнику розглядаються анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку, а також методика викладання на цьому етапі фізичного розвитку дітей.

На початковому етапі (I—IV класи) серед освітніх завдань великого значення набуває збагачення рухового досвіду дітей та вдосконалення їхніх психомоторних здібностей, що полегшує процес опанування складних вправ у майбутньому. Система умовних зв'язків, сформована в цьому віці, відрізняється міцністю, і це є підставою для формування у дітей потягу до самостійних занять. Треба також привчати дітей дотримуватися правил особистої гігієни. Серед оздоровчих завдань на перший план висуваються: формування постави, сприяння розвитку організму, виховання спритності та швидкості. Початкова школа — відповідальний етап у формуванні людської особистості. Діти молодшого шкільного віку переважно відверті, відкриті, великий вплив на них справляє авторитет вчителя. Фізичні вправи можуть бути ефективним засобом формування навичок правильної поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, якщо у процесі їх виконання залучати до активної діяльності дітей як помічників, готувати їх як суб'єктів процесу фізичного виховання, виховувати в них почуття відповідальності за власний фізичний стан. У роботі з учнями молодших класів застосовують різноманітні засоби, але головними з них є вправи основної гімнастики, акробатичні вправи, ходьба і біг у різних варіантах з подоланням перешкод, човниковий біг, вправи з м'ячами, танцювальні рухи, рухливі ігри, плавання, пересування на лижах. Автор радить заохочувати учнів до застосування в позаурочний час нетрадиційних для уроків засобів, а саме: «класики» і скакалки, ігри з м'ячами, катання на велосипедах і самокатах, заняття в позашкільних закладах. Аналіз відповідних джерел дав нам змогу зробити висновки, що обрана нами тема є актуальною та ще малодослідженим залишається питання удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку інноваційними засобами, такими як повітряна акробатика та пілонний спорт, тому воно потребує додаткового усестороннього вивчення.

**Висновки.** Завдяки проведеному дослідженню ми зуміли проаналізувати літературу та електронні ресурси, присвячені питанню Удосконалення фізичного виховання школярів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту. Дізналися, що питання інновацій у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку передбачено програмою «Нової української школи, а також варіативним сегментом у програмі у програмі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку. **Перспективи подальших досліджень.** Завдяки проведеній науково-дослідній роботі ми зуміли створити підґрунтя для педагогічного експерименту та спостереження щодо визначення важливості удосконалення програми з фізичного виховання середнього шкільного віку.

#### Література

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: Здоров'я, 1989. 264 с.
2. Боген М. М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры, 1997. № 5. С. 18-21.
3. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій, В.І. Кубасов, Р.Т. Раєвський, В.В. Столітенко // Початкова школа. 1994. № 4. С.50 – 54
4. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие / И. В. Манжелей. Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2010. 164 с.
5. Олейник Г. Танец на пилоне. Учебное пособие. Одеса. 2017. с.175
6. Irina Kartaly. Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2018 p.416
7. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus:Inc., 2013.

#### References

1. Apanasenko G.L. (1989) Physicheskoye razvitiye detey i podrostkov. [Physical development of children and adults]. K.: Health. 264 p. (in Russian)
2. Bogen M.M. (1997) Physicheskoye sovershenstvo kak osnovnoe ponyatie teorii phisicheskoy kultury. [Physical perfection as the basic concept of the theory of physical culture] / M.M. Bogen // Theory and practice of physical culture, № 5.P. 18-21. (in Russian)
3. Arefiev V.G., Zubaliy M.D., Kubasov V.I., Raevsky P.T., Stolitenko V.V. (ed.) (1994) Konceptiya nacionalnoy systemy phisichnogo vyhovannya ditey, uchnivskoyi ta studentskoyi molody Ukrayiny [The concept of the national system of physical education of children, pupils and students of Ukraine]// Primary school. № 4. P.50 – 54 (In Ukrainian)
4. Manzheley I.V. (2010) Innovatsiyi v phisicheskoye vospitaniyi. [Innovations in physical education]: textbook. manual / I.V. Manzheley. Tyumen: Tyumen State Publishing House. University, 164 p. (in Russian)
5. Oleynik G. (2017) Tanec na pylone. [Dance on the pylon]. Textbook. Odessa. p.175 ( in Russian)
6. Irina Kartaly. (2018) Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., p.416
7. Steven Santos. (2013) Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus: Inc.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).13  
УДК: 378.147:796.071.4

**Забора А. В.,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ,  
**Замрозович-Шадріна С. Р.,**  
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника,  
**Колесніков В. В.**  
заслужений тренер України, старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ,  
**Хацаюк О. В.,**  
магістр, заслужений тренер України, старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ,  
**Павлов Р. В.,**  
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ

### ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО АРСЕНАЛУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРТЬБІ САМБО

Враховуючи результати моніторингу Інтернет-ресурсів, аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, встановлено, що питанням порівняльного аналітико-статистичного аналізу техніко-тактичного арсеналу самбістів (чоловіків та жінок) високої кваліфікації за підсумками їхньої участі в Чемпіонаті світу з боротьби самбо 2021 року (м. Ташкент, Узбекистан), попередніх змаганнях найвищого рангу – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є проведення порівняльного аналізу техніко-тактичного арсеналу висококваліфікованих спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) чемпіонів та призерів Чемпіонату світу з боротьби самбо 2021 року (м. Ташкент, Узбекистан). В процесі дослідно-аналітичної роботи використані наступні методи: абстракції, біомеханічного аналізу, вимірювання, відеоаналізу, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо.

Відповідно до отриманих результатів встановлено, що домінуючими показниками всебічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в самбо (чоловіків та жінок, спортивний розділ) є: показники їхньої активності та ефективності змагальних дій; різноманіття техніко-тактичного арсеналу, а також показники підсистеми біологічного контролю борців і борчинь досліджуваної категорії (динамічне та ефективне прискорення загального центру маси та його біоланок, амплітуда та частота кидків, вибухова сила окремих м'язів, позитивні кутові переміщення в суглобах, сила та швидкість виконання техніко-тактичних дій і комбінацій тощо).

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи проведено порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу висококваліфікованих спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) чемпіонів та призерів Чемпіонату світу – 2021 року з боротьби самбо (м. Ташкент, Узбекистан). Тренерам збірних команд областей України з боротьби самбо рекомендується внести зміни у плани багаторічної підготовки самбістів та самбісток високої кваліфікації, а саме: розробити алгоритми розширення техніко-тактичних комбінацій борців і борчинь у стійці; здійснити пошук та апробацію оптимальних моделей удосконалення техніки і тактики застосування больових прийомів (на руки та ноги) після кидків та утримань різними способами; під час навчально-тренувального процесу систематично та раціонально використовувати засоби суміжного тренінгу з метою підвищення спеціальної витривалості; впроваджувати в систему багаторічної підготовки одноборців сучасні технології, які сприяють формуванню тактичної чутливості та уміння контролювати психофізичний стан одноборців упродовж змагальної сутички, тощо.

**Ключові слова:** аналітика, боротьба самбо, висока кваліфікація, гендерний аспект, одноборці, порівняльна характеристика, статистичний аналіз, світовий рейтинг, технічна підготовленість, чемпіонат світу.

**Zabora A., Zamrozevych-Shadrina S., Koliesnikov V., Khatsaiuk O., Pavlov R. Features of the technical and tactical arsenal of highly qualified athletes who specialize in Sambo wrestling.** Taking into account the results of monitoring Internet resources, analysis of scientific and methodological, special and reference literature, it is established, on the issue of comparative analytical and statistical analysis of technical and tactical arsenal of sambo wrestlers (men and women) based on the results of their participation in the 2021 World Sambo Championship (Tashkent, Uzbekistan), previous competitions of the highest rank – insufficient number of scientific and methodical works is devoted, which requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main purpose of the research is to conduct a comparative analysis of the technical and tactical arsenal of highly

qualified athletes (men and women), specializing in sambo wrestling (sports section) champions and winners of the 2021 World Sambo Wrestling Championship (Tashkent, Uzbekistan). The following methods were used in the process of research and analytical work: abstraction, biomechanical analysis, measurement, video analysis, expert evaluation, survey, comparison, observation, etc.

According to the obtained results, it is established that the dominant indicators of comprehensive training of athletes specializing in sambo (men and women, sports section) are: indicators of their activity and effectiveness of competitive actions; diversity of technical and tactical arsenal, as well as indicators of the subsystem of biological control of fighters (men and women) of the studied category (dynamic and effective acceleration of the general center of mass and its bio links, amplitude and frequency of throws, explosive power of individual muscles, positive angular displacements in the joints, strength and speed of technical and tactical actions and combinations, etc.).

As a result of theoretical research, members of the research group conducted a comparative analysis of the technical and tactical arsenal of highly qualified athletes (men and women), specializing in sambo (sports section) champions and winners of the 2021 World Sambo Championship (Tashkent, Uzbekistan). The coaches of the national teams of the regions of Ukraine in the fight against sambo are recommended to make changes to the plans for long-term training of sambo wrestlers (men and women of high qualification, namely: to develop algorithms for expanding technical and tactical combinations of wrestlers in the rack; to search for and test the optimal models for improving the technique and tactics of pain techniques (on the arms and legs) after throws and holds in different ways; during the training process to systematically and rationally use the tools of related training in order to increase special endurance; to introduce into the system of long-term training of wrestlers modern technologies that promote the formation of tactile sensitivity and the ability to control the psychophysical condition of wrestlers during a competitive fight, etc.

**Keywords:** analytics, Sambo wrestling, high qualification, gender aspect, wrestlers, comparative characteristics, statistical analysis, world rating, technical readiness, world championship

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Враховуючи результати низки теоретичних та емпіричних досліджень провідних фахівців одноборств (К. Ананченка, С. Лещені, О. Марухненка, І. Мацаєва, А. Пирого, В. Рогача, В. Савінова, М. Хасанова), на сьогодні боротьба самбо є достатньо популярним, а також прикладним видом спорту. Необхідно також зауважити, що боротьба самбо (спортивний та бойовий розділи, пляжне самбо) культивується на всіх континентах. Неодмінною ознакою популярності боротьби самбо є значна кількість глядачів, а також прогресуюче збільшення кількості учасників змагань на чемпіонатах континентів, а також світу.

Аналіз виступу провідних українських самбістів (чоловіків та жінок), членів збірної команди України: Ю. Гребеножко, Я. Давидчука, Г. Ковальської, А. Комович, О. Моїсєєва, Р. Труша на чемпіонатах Європи, світу й інших змаганнях найвищих рангів упродовж останніх 2 років, свідчить про те, що наявні програми їхньої багаторічної підготовки не в повній мірі відповідають реаліям сьогодення. Це у свою чергу потребує розроблення сучасних та дієвих педагогічних моделей (технологій, педагогічних умов, методик) тощо, які сприятимуть успішній їхній змагальній діяльності.

Відповідно до результатів попереднього аналізу спеціальної науково-методичної та довідкової літератури у обраному напрямі наукової розвідки [1, 3, 8, 11, 16] вважаємо, що на сьогодні це можливо здійснити за умови здійснення порівняльного аналізу техніко-тактичного арсеналу висококваліфікованих спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо продемонстрованих ними на змаганнях найвищих рангів.

Аналізуючи результати про кількісні, а також якісні показники техніко-тактичного арсеналу (всесічної підготовленості) самбістів та самбісток високої кваліфікації можливим є внесення коректив у діючі програми їхньої багаторічної підготовки, що сприятиме підвищенні результативності та забезпечить підвищення престижу українського самбо (іміджу України) на світовій арені.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проект «Статистика Самбо»; 2021-2022 р.р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** (1 етап дослідження, січень-липень 2021 р.) у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: Р. Троня [1], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришву, А. Івченко, С. Кулібабу, О. Кусовську [2], П. Рибалку, О. Хоменка, В. Жукова, С. Чередніченка, А. Леоненка [3], О. Солодку, В. Осіпова, Л. Томіч, В. Гнатюка, О. Кусовську, Д. Кулакова [4], які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі самбо та інших видах спортивної боротьби.

Достатньо інформативними, виконаними на високому науково-методичному рівні є роботи: А. Пістун [5], О. Хацаюка, Д. Каратаєвої [6], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибича, І. Ільницького, Н. Петренко [7], С. Лазоренка, А. Панчук, І. Панчука, С. Лазоренка (мол.), Є. Кравчука, А. Посипайка, М. Данилюка [8], у яких надано методологію та розкриті основні етапи формування техніко-тактичного арсеналу одноборців різних вікових груп та вагових категорій.

Необхідно також підкреслити, що в роботах провідних учених (практиків), які займаються проблематикою одноборств: В. Сазонова [9], S. Da, B. Ide, M. Moura Simim, M. Marocolo, G. Mota [10], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришви, О. Нестерова [11], J. Suzic Lasic, M. Dekleva, I. Soldatovic, R. Leischik, S. Suzic, D. Radovanovic, B. Djuric, D. Nestic, M. Lasic, S. Mazic [12] – визначаються ключові закономірності, які забезпечують високу результативність спортсменів-одноборців під час їхньої участі у змаганнях найвищих рангів.

Окрім питання аналітичного огляду виступу висококваліфікованих одноборців (чоловічої та жіночої статі), які

спеціалізуються в спортивних видах боротьби за підсумками їхньої участі у змаганнях найвищих рангів викладені у наукових працях: А. Дяченко, І. Райтаровської [13], Ю. Паламарчук, О. Солодкої, О. Кусовської, П. Мамотько, Г. Гавриша, Р. Кохановського [14], О. Хацаюка, О. Солодкої, О. Суровова, Н. Партико, О. Полякова, О. Кусовської, Є. Лозового, Ю. Белошенка [15], І. Ковальова, С. Ільченко, С. Замрозович-Шадріної, А. Дяченко, Т. Людовик, А. Антонюка [16]. Варто зауважити, що проміжні наукові результати проведеної попередньої дослідно-аналітичної роботи зазначеними вище ученими і практиками є корисними для досягнення поставлених перед нами завдань на подальших етапах теоретичного дослідження.

Надалі, членами науково-дослідної групи: А. Забора, С. Замрозович-Шадріна, В. Колесніков, О. Хацаюк, Р. Павлов (провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки) – проведено аналіз протоколів змагань найвищих рангів за участю самбістів та самбісток високої кваліфікації, а також здійснено підбір необхідного відеоматеріалу їхніх змагальних сутичок за 2019-2021 р.р. Крім вище переліченого, членами зазначеної вище науково-дослідної групи (НДГ) здійснено систематизацію, а також архівацію офіційних протоколів (відеоматеріалів) результатів виступу спортсменів високої кваліфікації (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо, чемпіонів та призерів «ЧС – 2021». Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу Інтернет-ресурсів), членами НДГ встановлено, що питанням порівняльного аналітико-статистичного аналізу техніко-тактичного арсеналу самбістів (чоловіків та жінок) високої кваліфікації за підсумками їхньої участі в Чемпіонаті світу з боротьби самбо 2021 року (м. Ташкент, Узбекистан), попередніх змаганнях найвищого рангу – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є проведення порівняльного аналізу техніко-тактичного арсеналу висококваліфікованих спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) чемпіонів та призерів Чемпіонату світу з боротьби самбо 2021 року (м. Ташкент, Узбекистан).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (інших видах спортивної боротьби);
- здійснити моніторинг Інтернет-джерел (аналіз спеціальної та довідкової літератури) у напрямі особливостей формування техніко-тактичного арсеналу спортсменів, які спеціалізуються в односторонстві;
- визначити ключові закономірності, які забезпечують високу результативність односторонців під час їхньої участі у змаганнях найвищих рангів.

**Методи дослідження.** В процесі дослідно-аналітичної роботи використані наступні методи (на теоретичному рівні): абстракції, біомеханічного аналізу, вимірювання, відеоаналізу, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. Варто зауважити, що на всіх етапах (блоках) дослідження враховувався особистий досвід багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в односторонстві.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В процесі відпрацювання завдань передбачених другим етапом теоретичного дослідження (серпень-листопад 2021 р.), членами НДГ сумісно із співвиконавцями (І. Ковальов, С. Ільченко, А. Дяченко, Т. Людовик, А. Антонюк, О. Пришва, Д. Драгунов, М. Голубничий, С. Кулібаба, Л. Мичковська), в межах сумісного наукового проекту «Статистика Самбо» (2021-2022 р.р.) проведено відеоаналіз змагальних сутичок самбістів високої кваліфікації (чоловіків та жінок ТОП-5 світового рейтингу), учасників та учасниць Чемпіонату світу – 2021 року у м. Ташкент, Узбекистан (надалі «ЧС – 2021»). Відповідно до отриманих результатів [15, 16], членами НДГ визначені індивідуальні особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів, чемпіонів та призерів (чоловіків та жінок) зазначених вище змагань найвищого рангу з боротьби самбо.

Аналізуючи офіційні протоколи [17] зазначених вище змагань найвищого рангу, у загальному медальному заліку I загальнокомандне місце виборолала збірна команда Всеросійської федерації самбо, у свою чергу II загальнокомандне місце посіла збірна команда Узбекистану і III загальнокомандне місце здобула збірна команда Білорусі (у табл. 1 надано результати командної боротьби серед чоловіків та жінок [17], спортивний та бойовий розділи). Необхідно підкреслити, що вперше зазначений вище чемпіонат світу з боротьби самбо відбувся за оновленими правилами, які передбачали розподіл учасників та учасниць змагань найвищого рівня на 7 вагових категорій. Крім цього, у «Правила змагань» були внесені зміни, що забезпечило видовищність змагальних сутичок, а також сприяло підвищенню популяризації боротьби самбо в світі.

Таблиця 1

Результати виступу «Топ-5» збірних команд, які прийняли участь у Чемпіонаті світу 2021 року з боротьби самбо (м. Ташкент)

Місце	Країна (окрема федерація)	Загальна кількість нагород			Загальна кількість здобутих медалей
		«золото»	«срібло»	«бронза»	
I	Всеросійська федерація самбо	8	6	4	18
II	Узбекистан	3	5	3	11
III	Білорусь	3	-	5	8
IV	Казахстан	2	3	5	10
V	Україна	2	3	3	8

*Примітка: проаналізовано загальну кількість медалей у спортивному та бойовому розділі; під час визначення загальнокомандного місця використано офіційні протоколи «ЧС-2021» з боротьби самбо (спортивний розділ) [17].*

Важливим є й той факт, що у зазначених вище змаганнях прийняли участь самбісти та самбістки із 5 континентів (13 країн світу), загальна кількість учасників яких склала 237 осіб, з-них: 133 – чоловіків та 104 – жінок. Збірна команда України в «ЧС – 2021» з боротьби самбо посіла 5 загальнокомандне місце [17] (див. табл. 2).

У динаміці 3 етапу теоретичного дослідження (грудень 2021 – квітень 2022 р.р.), членами НДГ проведено порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу висококваліфікованих спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) чемпіонів та призерів «ЧС – 2021» (див. табл. 3).

Враховуючи отримані результати, членами НДГ встановлено, що найбільш технічним самбістом на сьогодні є НЕКНІІТВААТАР Вауагтаа (UZB, здобув «золоту» нагороду у ваговій категорії до 88 кг). У свою чергу, найкращою самбісткою за вказаними вище критеріями визнано НЕКНІІТВААТАР Вауагтаа (MGL, виборолла «срібну» нагороду у ваговій категорії до 54 кг).

У часовому просторі, найшвидшими самбістами серед чоловіків, які витратили по 0,12 сек для досягнення перемоги над суперниками визначено: ALLABERDYEV Nedir (TKM, здобув «бронзову» нагороду у ваговій категорії до 79 кг) та DAVYDCHUK Yaroslav (UKR, виборов «бронзову» нагороду у ваговій категорії до 98 кг). Необхідно підкреслити, що серед жінок, найшвидшою самбісткою (витратила 0,19 сек для досягнення перемоги над суперницею) визнана – MATSKO Tatsiana (BLR, здобула «золоту» нагороду у ваговій категорії до 59 кг).

Таблиця 2

Результати виступів членів збірної команди України з боротьби самбо (чоловіків та жінок) у «ЧС-2021»

№ з/п	Ім'я (ініціали) та прізвище самбістів	Стать (жін., чол.)	Вагова категорія	Зайняте місце
1.	М. Буйок	жін.	до 50 кг	9
2.	Х. Бондар	жін.	до 54 кг	9
3.	А. Шевченко	жін.	до 59 кг	9
4.	Ю. Гребеножко	жін.	до 65 кг	1
5.	Н. Смаль	жін.	до 72 кг	9
6.	Г. Ковальська	жін.	до 80 кг	2
7.	А. Комович	жін.	+ 80 кг	2
8.	М. Белевцов	чол.	до 58 кг	9
9.	Ю. Яремчук	чол.	до 64 кг	9
10.	К. Мельниченко	чол.	до 71 кг	9
11.	М. Свідрак	чол.	до 79 кг	9
12.	Д. Стеценко	чол.	до 88 кг	3
13.	Я. Давидчук	чол.	до 98 кг	3
14.	О. Моїсеєв	чол.	+ 98 кг	2

Заслужують уваги також самбісти, а також самбістки, які відповідно до офіційних протоколів «ЧС – 2021» [17] провели на борцівському килимі найбільше часу. Так серед чоловіків найбільше часу 21 хв 04 сек (за сумарними часовими показниками упродовж 5 сутічок) для здобуття «бронзової» нагороди витратив SAYAPIN Uladzislau (BLR, вагова категорія до 71 кг). Серед жінок, найдовше по часу 22 хв 13 сек упродовж 5 сутічок знаходилася на борцівському килимі самбістка DAVLATOVA Sabina (UZB, виборолла «срібну» нагороду у ваговій категорії до 50 кг).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз ефективності техніко-тактичного арсеналу висококваліфікованих спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо чемпіонів та призерів «ЧС – 2021»

Вагові категорії (чол., жін.)	Техніко-тактичні характеристики							заг. час сутічки (год., хв, сек)
	Заг. к-сть учасн.	оц. 4 бал.	оц. 2 бал.	оц. 1 бал.	к-сть ут-рим.	к-сть бол. прий.	к-сть провед. сутіч.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
до 58 кг чол.	15	6	4	5	3	2	13	00:59:12
до 50 кг жін.	17	2	5	9	1	4	17	01:12:42
Різниця (<, >)	<2	4>	<1	<4	2>	<2	<4	<00:53:30
до 64 кг чол.	20	10	3	4	4	3	14	00:52:30
до 54 кг жін.	11	5	8	6	3	8	12	00:54:13
Різниця (<, >)	9>	5>	<5	<2	1>	<5	2>	<00:01:43
до 71 кг чол.	22	4	9	2	1	1	11	01:05:52
до 59 кг жін.	20	6	-	6	-	9	13	00:45:11
Різниця (<, >)	2>	<2	9>	<4	1>	<8	<2	>00:20:41
до 79 кг чол.	21	10	4	4	1	3	15	00:58:13
до 65 кг жін.	16	7	5	6	2	2	15	01:07:43
Різниця (<, >)	5>	3>	<1	<2	<1	1>	15=15	<00:09:30
до 88 кг чол.	24	13	6	6	4	4	16	00:51:23
до 72 кг жін.	15	8	7	5	2	4	16	00:57:11
Різниця (<, >)	9>	5>	<1	1>	2>	4=4	16=16	<00:05:48
до 98 кг чол.	15	4	6	4	1	2	14	00:59:23



до 80 кг жін.	11	9	7	6	1	3	13	00:43:08
Різниця (<, >)	4>	<5	<1	<2	1=1	<1	1>	>00:16:15
понад 98 кг чол.	16	6	5	4	1	3	14	01:03:10
понад 80 кг жін.	14	10	3	3	-	6	14	00:44:01
Різниця (<, >)	2>	<4	2>	1>	1>	<3	14=14	>00:19:09

І навпаки, найменше змагальних сутичок (2 сутички) упродовж зазначеного вище чемпіонату світу провів RAIYMKULOV Bolatbek (KAZ, виборів «бронзову» нагороду у ваговій категорії до 58 кг). Серед самбісток найменше сутичок (по 2) за період «ЧС – 2021» провели спортсменки: ZHARSKAYA Marina (BLR, виборола «бронзову» нагороду у ваговій категорії до 54 кг) та ALTANGEREL Boldoo (MGL, «бронзова» нагорода у ваговій категорії до 59 кг).

Необхідно підкреслити, що найбільше зауважень (попереджень) за порушення правил змагань отримав самбіст ERNAZAROV Sarbon (UZB, вагова категорія до 71 кг, дискваліфікований під час фінальної сутички). Серед самбісток за вказаними вище показниками «відзначилася» спортсменка KHOMIACHKOVA Anastasiia (RSF, виборола «бронзову» нагороду у ваговій категорії до 72 кг). Ефективність техніко-тактичного арсеналу висококваліфікованих спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) чемпіонів та призерів «ЧС – 2021» наведено на рис. 1.

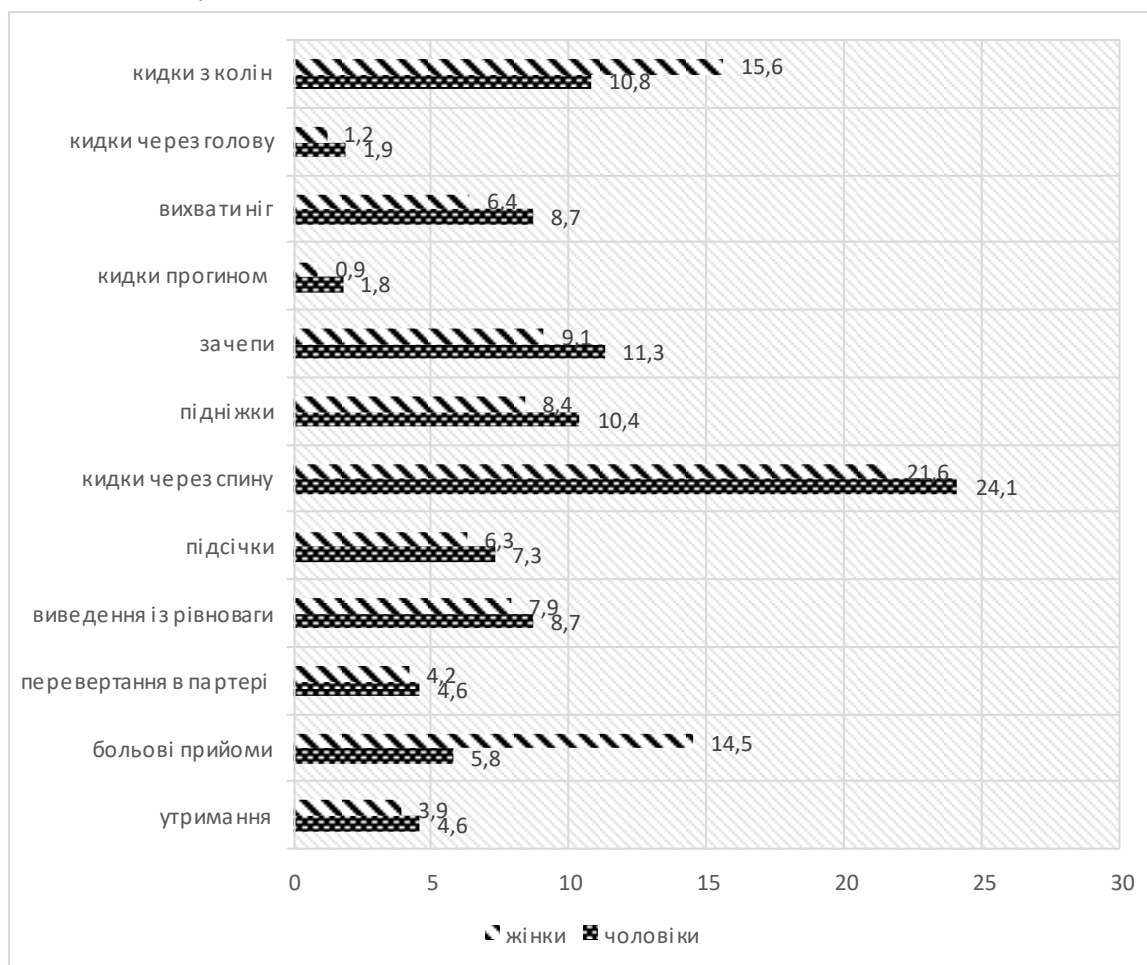


Рис. 1. Найбільш ефективні технічні дії досліджуваних самбістів та самбісток високої кваліфікації (у %) під час їхньої участі в «ЧС – 2021»

Враховуючи отримані результати встановлено, що домінуючими показниками всебічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в самбо (чоловіків та жінок, спортивний розділ) є: показники їхньої активності та ефективності змагальних дій; різноманіття техніко-тактичного арсеналу, а також показники підсистеми біологічного контролю борців досліджуваної категорії (динамічне та ефективне прискорення загального центру маси та його біоланок, амплітуда та частота кидків, вибухова сила окремих м'язів, позитивні кутові переміщення в суглобах, сила та швидкість виконання техніко-тактичних дій і комбінацій тощо).

Отже, поставлені перед нами завдання виконані, а головна мета дослідження досягнута.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті теоретичного дослідження членами НДГ проведено порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу висококваліфікованих спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) чемпіонів та призерів Чемпіонату світу – 2021 року з боротьби самбо (м. Ташкент, Узбекистан). Тренерам збірних команд областей України з боротьби самбо (спортивний розділ) отримані аналітико-статистичні матеріали (результати) рекомендується прийняти до уваги.

Доцільним також є внесення змін у плани багаторічної підготовки самбістів та самбісток високої кваліфікації, а саме: розроблення алгоритмів розширення техніко-тактичних комбінацій борців і борчинь у стійці; здійснення пошуку та апробація оптимальних моделей удосконалення техніки і тактики застосування больових прийомів (на руки та ноги) після кидків та утримань різними способами; використання в системі багаторічної підготовки однокорців досліджуваної категорії засобів суміжного тренінгу (з метою підвищення спеціальної витривалості); розроблення та апробація ефективних технологій, які сприяють формуванню тактильної чутливості та умінню контролювати психофізичний стан однокорців упродовж змагальної сутички, тощо.

Результати дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ): Івано-Франківської, Дніпропетровської та Харківської областей. Перспективи подальших наукових розвідок у обраному напрямі передбачають розроблення індивідуальних планів підтримання оптимальної спортивної форми однокорцями високої кваліфікації в умовах воєнного стану.

#### Література

1. Тронь Р.А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 22 с.
2. Хацяук О.В., Кіндзер Б.М., Пришва О.Б., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості однокорців-ветеранів (на прикладі борців самбо). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.
3. Рибалко П.Ф., Хоменко О.С., Жуков В.Л., Чередніченко С.В., Леоненко А.В. Формування професійних компетентностей в однокорців високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т.1). С. 133-138.
4. Солодка О.В., Осіпов В.М., Томіч Л.М., Гнатюк В.В., Кусовська О.С., Кулаков Д.В. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 1 (145). С. 99-105.
5. Пістун А.І. Спортивна боротьба : навч. посібн. Львів : «Тріада плюс», 2008. 864 с.
6. Хацяук О.В., Каратаєва Д.О. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання : НДР (шифр «Модель – РБ»). Харків : АВВ МВС України, 2008. 135 с.
7. Кіндзер Б.М., Бабич Н.Л., Сіренко Р.Р., Рибич І.Є., Ільницький І.М., Петренко Н.В. Методика фізичної терапії самбістів із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 11 (143). С. 75-83.
8. Лазоренко С.А., Панчук А.П., Панчук І.В., Лазоренко С.С., Кравчук Є.В., Посипайко А.О., Данилюк М.М. Перспективи впровадження у систему багаторічної підготовки однокорців бінарних навчально-тренувальних занять. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 63-70.
9. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 201 с.
10. Da Silva, B.V.C.; Ide, B.N.; de Moura Simim, M.A.; Marocolo, M.; da Mota, G.R. Neuromuscular responses to simulated brazilian jiu-jitsu fights. J. Hum. Kinet 2014, 44, 249-257.
11. Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Хуртенко О.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. Програма психічної саморегуляції однокорців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 6 (137). С. 66-71.
12. Suzic Lazic, J.; Dekleva, M.; Soldatovic, I.; Leischik, R.; Suzic, S.; Radovanovic, D.; Djuric, B.; Nestic, D.; Lazic, M.; Mazic, S. Heart rate recovery in elite athletes: The impact of age and exercise capacity. Clin. Physiol. Funct. Imaging 2017, 37, 117–123.
13. Дяченко А., Райтаровська І. Аналітично-статистичний аналіз техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації за підсумками «Олімпійських ігор – 2020» : колект. моногр. Вінниця : Європейська наукова платформа, 2021. С. 1-12.
14. Паламарчук Ю.Г., Солодка О.В., Кусовська О.С., Мамотько П.М., Гавриш Г.Г., Кохановський Р.А. Аналіз техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації за підсумками «ОІ-2020». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 9 (140). С. 80-85.
15. Хацяук О.В., Солодка О.В., Суоров О.А., Партико Н.В., Полякова О.О., Кусовська О.С., Лозовий Є.А., Белошенко Ю.К. Аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в бойовому розділі самбо за підсумками «ЧС-2021». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 1 (145). С. 120-126.
16. Ковальов І.М., Ільченко С.С., Замрозевич-Шадріна С.Р., Дяченко А.А., Людовик Т.В., Антонюк А.Е. Аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо за підсумками «ЧС-2021». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 2 (146). С. 119-125.

17. Результати «Чемпіонат світу – 2021 р., Ташкент (Узбекистан). Спортивне самбо» (Міжнародна федерація самбо, 2022): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://Sambo.sport/ru/events/championat-mira-po-Sambo2021/results/?tab=30030755>.

#### References

1. Tron R. Control of special training of qualified athletes in combat sambo: abstract diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Kyiv, 2014. 22 p.
2. Khatsaiuk O., Kindzer B., Prishva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran fighters (on the example of Sambo fighters). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). p. 121-127.
3. Rybalko P., Khomenko O., Zhukov V., Cherednichenko S., Leonenko A. Formation of professional competencies in highly qualified wrestlers in conditions of significant psychophysical load. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 6 (137). p. 133-138.
4. Solodka O., Osipov V., Tomich L., Hnatyuk V., Kusovska O., Kulakov D. Results of experimental test of the program of physical therapy of veteran sambo wrestlers after treatment of hypertensive crisis. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 1 (145). p. 99-105.
5. Pistun A. Wrestling : Tutorial. Lviv: Triad Plus, 2008. 864 p.
6. Khatsaiuk O., Karatayeva D. Improving the technique of hand-to-hand combat of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine with the use of modern technical means of training : Research work (code "Model - RB"). Kharkiv: Academy of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 2008. 135 p.
7. Kindzer B., Babych N., Sirenko R., Rybnych I., Ilytsky I., Petrenko N. Methods of physical therapy of sambo wrestlers with the use of kinesiological taping for neck injuries. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 11 (143). p. 75-83.
8. Lazorenko S., Panchuk A., Panchuk I., Lazorenko S. (jun.), Kravchuk E., Posypayko A., Danyliuk M. Prospects for the introduction of binary training sessions in the system of long-term training of wrestlers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). p. 63-70.
9. Sazonov V. Correction of recovery processes in the body of skilled fighters: diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Kyiv, 2017. 201 p.
10. Da Silva, B.V.C.; Ide, B.N.; de Moura Simim, M.A.; Marocolo, M.; da Mota, G.R. Neuromuscular responses to simulated brazilian jiu-jitsu fights. J. Hum. Kinet 2014, 44, 249-257.
11. Kinder B., Partiko N., Hurtenko O., Berezyak K., Prishva O., Nesterov O. Program of mental self-regulation of wrestlers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2020. – Issue 6 (137). p. 66-71.
12. Suzic Lazic, J.; Dekleva, M.; Soldatovic, I.; Leischik, R.; Suzic, S.; Radovanovic, D.; Djuric, B.; Nestic, D.; Lazic, M.; Mazic, S. Heart rate recovery in elite athletes: The impact of age and exercise capacity. Clin. Physiol. Funct. Imaging 2017, 37, 117–123.
13. Dyachenko A., Raitarovska I. Analytical and statistical analysis of technical and tactical training of highly qualified judokas based on the results of the "Olympic Games – 2020" : collect. monogr. Vinnitsa: European Scientific Platform, 2021. p. 1-12.
14. Palamarchuk Yu., Solodka O., Kusovska O., Mamotko P., Gavrish G., Kokhanovsky R. Analysis of technical and tactical training of highly qualified judokas based on the results of the "OG – 2020". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 9 (140). p. 80-85.
15. Khatsaiuk O., Solodka O., Surovov O., Partiko N., Polyakova O., Kusovska O., Lozovy E., Beloshenko Yu. Analysis of technical and tactical training of highly qualified athletes who specialize in the combat section of Sambo on the results of "World Cup-2021". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 1 (145). p. 120-126.
16. Kovalev I., Ilchenko S., Zamrozevych-Shadrina S., Dyachenko A., Ludovik T., Antonyuk A. Analysis of technical and tactical training of highly qualified athletes who specialize in Sambo wrestling following the results of the 2021 World Cup. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 2 (146). p. 119-125.
17. Results "World Championship – 2021, Tashkent (Uzbekistan). Sambo wrestling results " (International Sambo Federation, FIAS, 2022): [Electronic resource]. Access mode: <https://Sambo.sport/ru/events/championat-mira-po-Sambo-2021/results/?tab=30030755>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).14  
УДК 796.83:796.01:159.9

Коробейнікова Л. Г.,  
д.б.н., професор,  
професор кафедри психології і педагогіки  
Ву Чуанжонг,  
аспірант кафедри психології і педагогіки  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

### ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ЖІНОК-БОКСЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

У статті здійснена характеристика психофізіологічних властивостей кваліфікованих боксерок у підготовчому періоді. Мета: вивчити рівень прояву психофізіологічних властивостей жінок-боксерок у підготовчому періоді. Методи. Використовувалися психофізіологічні методи дослідження, які є складовими психодіагностичного комплексу «Мультіпсихометр-05»; методи математичної статистики. Результати та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів вказує на значну варіативність за показниками психофізіологічних властивостей нервової системи, що означає неоднорідність вибірки і необхідність задіяння індивідуального підходу до тренувального процесу. Аналіз прояву психофізіологічних властивостей жінок-боксерок, який включає психічні, фізіологічні та поведінкові рівні, характеризується зниженим середньо-груповим показником латентності реакції за результатами сенсомоторної реакції, середнім рівнем стабільності, який вказує на врівноваженість нервової системи, середнім рівнем витривалості нервової системи. У переважній більшості 89,5% (n=17) досліджуваних жінок-боксерок показник скважності вказує на нераціональну організацію рухової активності. За результатами балансу нервових процесів 42,1% (n=8) жінок-боксерок мають високі власні значення показнику точності та стабільності, володіють необхідними здібностями до виконання когнітивних завдань із залученням процесів мислення та концентрації уваги. Висновок. Прояв психофізіологічних властивостей у кваліфікованих жінок-боксерок має значну варіативність, що вказує на необхідність застосування індивідуального підходу до тренувальних занять.

**Ключові слова:** кваліфіковані жінки-боксерки, нервова система, нервові процеси, психофізіологічні властивості, сенсомоторні реакції.

**Korobeinnikova L., Chuanjong W. Characteristics of manifestation of psychophysiological features of qualified women-boxers in the preparatory period.** Characteristics of the psychophysiological state of qualified female boxers in the preparatory period. Purpose: to study the level of manifestation of psychophysiological properties of women boxers in the preparatory period. Methods. The following methods were used in the study: psychophysiological research methods; methods of mathematical statistics. Using the complex computer system "Multipsychometer-05", sensorimotor reactions, endurance of the nervous system, balance of nervous processes, functional mobility of nervous processes were determined. Results. The analysis of the results obtained indicates a significant variability in terms of the psychophysical state, the coefficients of variation  $V$ , % are in the range from  $V=778.87\%$  to  $V=25.63\%$ , which indicates the heterogeneity of the sample and the need to individualize the training process. An analysis of the psychophysiological state of female boxers, including mental, physiological and behavioral levels, is characterized by a low average group indicator of reaction latency based on the results of a sensorimotor reaction, an average level of stability indicating the balance of the nervous system, and an average level of endurance of the nervous system. In the vast majority of 89.5% (n=17) of the studied female boxers, the results of the duty cycle indicate an irrational organization of motor activity. According to the results of the balance of nervous processes, 42.1% (n=8) of female boxers have high own values of the accuracy and stability index, have high abilities to perform cognitive tasks, for the solution of which it is necessary to involve the function of thinking and concentrate attention. The obtained results of the study can serve to individualize and correct the training activities of female boxers in the preparatory period. Conclusion. Manifestation of psychophysiological properties in skilled women boxers has considerable variability, which indicates the need for an individual approach to training.

**Keywords:** qualified boxers, nervous system, nervous processes, psychophysiological properties, sensorimotor reactions.

**Постановка проблеми.** Практичний досвід підготовки висококваліфікованих боксерів весь час потребує вдосконалення, а це можливо за рахунок наявності генетично детермінованих оптимально виражених психофізіологічних властивостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У спорті вищих досягнень не завжди розвиток техніко-тактичних умінь може бути гарантом досягнення високих спортивних результатів, обов'язково потрібно враховувати індивідуально-типологічні особливості спортсменів [1, 2]. В літературних джерелах представлені результати дослідження, які вказують на те, що показники психофізіологічного стану впливають на формування техніко-тактичного стилю боксера, а також на адаптацію спортсмена до фізичних навантажень [3, 5, 6, 9].

У наукових дослідженнях Г. Коробейнікова, Л. Коробейнікової, Д. Вольського, (2018) вказується на те, що напружена тренувальна та змагальна діяльності, забезпечуються залученням психофізіологічних функцій, відповідальних за сприйняття і переробку інформації [4]. Саме у боксі висувають підвищені вимоги до рухливості

нервових процесів, які активізують взаємодію сенсорних і рухових компонентів психічної діяльності спортсмена [7, 8].

**Мета дослідження:** вивчити рівень прояву психофізіологічних властивостей жінок-боксерів у підготовчому періоді.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Робота виконується в межах науково дослідної роботи 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. (номер державної реєстрації: 0121U108308).

**Матеріали та методи досліджень.** Теоретичний аналіз та узагальнення наукової, науково-методичної літератури та ресурсів мережі Інтернет, психофізіологічні методи, методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Перед початком досліджень від спортсменок отримано письмові згоди на участь у випробуваннях, згідно з рекомендаціями до етичних комітетів із питань біомедичних досліджень.

У науковому дослідженні прийняло участь 19 кваліфікованих жінок-боксерок, членів збірної команди України, дослідження проводились на спортивній базі Конча-Заспа.

У наукових дослідженнях в спорті найбільш інформативними та оперативними методиками, які дають можливість досить швидко здійснити оцінювання функціонального стану центральної нервової системи та вказати на її працездатність – є визначення реакції на рухомий об'єкт та час сенсомоторної реакції. Показник часу сенсомоторних реакцій в найбільшій мірі відображає такі основні властивості нервової системи як лабільність, збудженість та швидкість рухових дій. Відомо, що під час боксерського поєдинку мають прояв складні реакції двох видів, одна з них реакція на рухомий об'єкт, тобто на суперника та реакція вибору оптимальної моделі реалізації технічного та тактичного арсеналу [1, 3].

Аналіз результатів психофізіологічних показників: сенсомоторної реакції, витривалості нервової системи, балансу нервових процесів у кваліфікованих боксерок представлено в табл. 1.

Отримані результати вказують на однорідність вибірки за показниками латентність реакції та ефективність, коефіцієнти варіації не перевищують 14,3%.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники сенсомоторної реакції, витривалості нервової системи та балансу нервової системи кваліфікованих жінок-боксерок, (n=19)

Досліджувані показники	$\bar{x}$	S	Me	25%	75%	V, %	Min	Max
Сенсомоторна реакція								
Ефективність, ум.од.	405,26	34,14	412,00	373,70	443,39	8,43	351,31	449,66
Латентність реакції, мс	357,73	47,80	344,25	323,00	403,46	13,36	282,22	446,78
Стабільність, %	11,87	3,04	11,27	10,08	14,38	25,63	5,06	17,26
Витривалість (сила) нервової системи								
Витривалість, ум.од.	-1,96	2,17	-1,73	-3,10	-0,44	110,72	-7,34	1,72
Ч-та торкань, ум.од.	5,90	0,85	6,12	5,32	6,52	14,42	4,03	7,27
Стабільність, %	14,69	5,75	13,60	10,23	17,14	39,12	7,84	33,98
Скважність, ум.од.	4,59	1,25	4,40	4,12	5,18	27,15	2,47	8,23
Баланс нервових процесів								
Точність, ум.од.	2,70	0,83	2,48	2,28	2,90	30,76	1,46	5,14
Стабільність, ум.од.	3,92	1,37	3,86	3,24	4,47	34,91	1,09	6,73
Збудження, ум.од.	0,10	0,76	0,14	-0,10	0,56	778,87	-2,04	1,34

Досліджувана вибірка у групі кваліфікованих жінок-боксерок за результатами сенсомоторної реакції характеризується нижчими за 310,0 мс мають 5,3% - це 1 особа, в межах від 312,0 мс до 384,5 мс мають 68,4%, тобто 13 осіб, у решти 26,3%, а це 5 жінок індивідуальні результати знаходяться в діапазоні від 400,0 мс до 450,0 мс. Відомо, що величина латентної реакції залежить від фізико-хімічних процесів в рецепторах, проходженням нервового імпульсу по провідним шляхам, в структурі головного мозку аналітико-синтетичною діяльністю та спрацьовуванням м'язів [4]. Разом з тим, на величину латентності реакції впливає ряд факторів, серед яких модальність та інтенсивність стимулів, ступінь готовності спортсмена до сприйняття подразників, кисневе голодування, втома і т.д. [7, 8].

Зазвичай тестування сенсомоторних реакцій надає детальну інформацію про ступінь протікання адаптаційних реакцій до психоемоційного та фізичного навантаження, з метою вчасного проведення корегувальних заходів щодо запобігання негативних впливів на організм спортсменів.

Показник стабільність реакції свідчить про ступінь врівноваженості нервової системи. Середньо-груповий показник у кваліфікованих боксерок на рівні 11,87%. Індивідуальні показники стабільності реакції мають значний діапазон від мінімального 5,06 % до максимального 17,26 %, а коефіцієнт варіації 25,63% вказує на неоднорідність вибірки. Власні значення від 5,06 % до 10,08 % мали 36,8%, тобто 7 осіб, отримані значення стабільності реакції вказують на високий рівень прояву даного показника.

Для визначення витривалості нервової системи використовувалась модель двохвилинного максимального тепінгу, тривалість тесту характеризується вищою надійністю отриманих оцінок, ніж при більш коротких варіантах.

Отриманий середньостатистичний показник 1,96 ум.од. вказує на те, що для нашої групи характерний достатній рівень витривалості. Середньо-груповий показник частоти торкань дорівнює 5,90 ум.од. і вказує на середній рівень. Середньо-груповий показник стабільності реакцій має значення 14,69% і знаходиться на низькому рівні прояву, а середньо-груповий показник скважності у кваліфікованих боксерш має прояв 4,59 ум.од. - це діапазон середнього рівня вираженості. Високі значення коефіцієнтів варіації за показниками: витривалості 110,72%, стабільності 39,12% та скважності 27,12% вказують на неоднорідність вибірки і тому було проведено детальний аналіз цих показників.

За індивідуальними результатами витривалості нервової системи наша вибірка розподілилася наступним чином: від 7,5 ум.од. до 3,1 ум.од. мають 26,3% (n=5) жінок, від - 2,6 ум.од. до 1,1 ум.од. мають 42,1% (n=8) осіб, решта 10,5% (n=2) мають власні значення в діапазоні 1,4 ум.од. - 1,7 ум.од. Низькі результати витривалості нервової системи вказували на її слабкість, та здатність до раннього переходу нервових центрів у стан втоми і охоронного гальмування. Для осіб зі слабкою нервовою системою рівень працездатності являється максимально високим у тих випадках, коли робота має монотонний характер.

Проте, кваліфіковані жінки-боксерки зі слабкою нервовою системою володіють мінімальною швидкісною витривалістю і стійкістю до несприятливих зовнішніх факторів. Якщо робота пов'язана з перенапругою або з високою психоемоційним навантаженням для боксерок зі слабким типом нервової системи, то значно знижується працездатність. Отже, для кваліфікованих боксерок зі слабким типом нервової системи підходить одноманітна, монотонна робота, яка б виконувалася при відсутності збиваючих факторів і стресових ситуацій.

Індивідуальні результати показника стабільності у жінок-боксерок розподілилися наступним чином: від 7,8 % до 10,2% мали 26,3% (n=5) осіб, від 12,2% до 14,4% мали 31,6% (n=6) жінок, у решти, 8 осіб, власні значення перебували в діапазоні від 15,1% до 34%.

Показник скважності вказує на раціональність рухової активності. У досліджуваній групі кваліфікованих боксерок у переважній більшості 89,5% (n=17) показники скважності знаходились в діапазоні 3,8 - 8,2 ум.од., що вказує на нераціональну організацію рухових дій.

Для визначення балансу нервових процесів у кваліфікованих боксерок, нами було використано методику «Реакція на рухомий об'єкт». Дана реакція представляє різновид складної сенсомоторної реакції, яка окрім сенсорної та моторної складової містить період відносно специфічної обробки сенсорного сигналу центральною нервовою системою. Група досліджуваних кваліфікованих спортсменок характеризувалася значною варіативністю за всіма досліджуваними показниками балансу нервових процесів.

Найбільша варіативність спостерігається за показником збудження, власні значення у жінок-боксерок розподілилися наступним чином: від 2,04 ум.од. до 0,03 ум.од. мали 42,1% (n=8) осіб у решти 57,9% (n=11) результати розподілилися в діапазоні від 0,07 до 1,34 ум.од. Кваліфіковані боксерки зі слабкою нервовою системою мають вищу чутливість і здатні розпізнавати понад слабкі сигнали та подразники.

Також, в ході дослідження встановлено, що 42,1% (n=8) боксерок мають значно вищі власні значення показника точності та стабільності, володіють значно кращими здібностями до виконання когнітивних завдань, для вирішення яких потрібно залучення процесу мислення та концентрації уваги. Відомо, що при помірній напруженості роботи значно покращується дієздатність єдиноборців, проте, якщо у дівчат досить довго має місце високий рівень психічної напруги, то у таких випадках як правило виникають психічні розлади, які призводять до тимчасового погіршення процесів пам'яті, уваги, порушення координації рухів та комбінованої працездатності.

Аналіз індивідуальних результатів показнику стабільності за визначенням балансу нервових процесів у жінок-боксерок вказує на те, що 42,1% (n=8) осіб мають власні значення в діапазоні 4,3 - 6,7 ум.од., що вказує на високий рівень прояву, тоді як у решти 57,9% (n=11) жінок-боксерок результати значно нижчі і знаходяться в діапазоні від 1,1 до 4,1 ум.од. Низькі власні значення стабільності свідчать про відсутність детермінації в організації роботи нервової системи спортсменок, а це створює додаткові умови для гнучкої і варіативної організації нервової діяльності і вказує на крапці можливості компенсаторних механізмів нервової системи.

Для дослідження функціональної рухливості нервових процесів, що характеризує нейродинамічні властивості людини, використовували методику оцінки максимального темпу обробки інформації за диференціюванням різних подразників. Отримані результати функціональної рухливості нервових процесів кваліфікованих боксерок представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Середньостатистичні показники функціональної рухливості нервових процесів у кваліфікованих жінок-боксерів, (n=19)

Досліджувані показники	$\bar{x}$	S	Me	25%	75%	V, %	Min	Max
Динамічність, %	48,63	6,96	48,23	43,16	51,46	14,31	38,66	61,78
Пропускна здатність, ум.од.	1,04	0,03	1,04	1,01	1,07	2,88	1,01	1,07
Імпульсивність, ум.од.	0,13	0,15	0,18	0,16	0,22	113,34	-0,30	0,25

Отримані результати вказують на однорідність вибірки за показниками динамічності та пропускну здатності і навпаки, значну варіативність за показником імпульсивності.

Низький рівень показнику динамічності мав прояв у 63,2 % (n=12) жінок-боксерок, індивідуальні результати знаходились в діапазоні від 38,66% до 49,19%. У решти осіб власні значення динамічності відповідали високому рівню і були в межах від 50,42% до 61,78%. Отже, боксерки з високим рівнем динамічності мають здатність до швидкого оволодіння навичкою виконання нового завдання і, навпаки, спортсменки з низьким рівнем характеризуються більш

тривалим періодом засвоєння нового завдання.

Показник пропускної здатності у кваліфікованих боксерок знаходився майже в одному діапазоні від 1,01 до 1,07 ум.од. Високий рівень імпульсивності виявлено у 36,8% (n=7) осіб які мають власні результати в діапазоні від 0,20 ум.о. до 0,25 у.од. і характеризуються здатністю до переробки зорових подразників і виконання спонтанних, швидких та недостатньо підготовлених рішень і моторних дій під час переробки інформації. Такий факт може призвести до негативних наслідків під час змагальної діяльності.

Середній рівень імпульсивності мають 47,4% (n=9) жінок-боксерок з індивідуальними результатами від 0,15 до 0,19 ум.од. Низький рівень імпульсивності виявлено у 15,8% (n=3) жінок-боксерок з результатами від 0,14 до 0,30 ум.од. Кваліфіковані боксерки з низьким рівнем імпульсивності характеризуються зосередженістю, витримкою, зваженістю і високою концентрацією на досягненні поставленої мети.

**Висновок.** Отримані результати особливостей прояву психофізіологічних властивостей у кваліфікованих жінок-боксерок мають значну варіативність, що вказує на необхідність індивідуального підходу в процесі навчально-тренувальних занять. Застосування індивідуального підходу дозволить використовувати ті засоби і методи, які будуть спрямовані на покращення ведучих характеристик нервової системи, відповідно і рухових якостей які знаходяться під її впливом.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку будуть спрямовані на визначення особливостей когнітивної сфери кваліфікованих жінок-боксерок у підготовчому періоді.

#### Література

1. Аксютін, В. В. & Коробейніков, Г. В. (2014). Психофізіологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення поєдинку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 12, 3-6.
2. Зефирова Е. В. (2010). Нейродинамические спортивно-важные свойства спортсменов-единоборцев. Психологические основы педагогической деятельности. 14, 87-89.
3. Коробейніков Г. В., Аксютін В. В. (2014). Информативные психофизиологические показатели боксеров для определения стиля ведения поединка. Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2, 45-53.
4. Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Вольський Д. (2018). Функціональна асиметрія мозку і когнітивні стратегії у спортивних єдиноборствах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2, 73-77.
5. Коробейніков, Г. В., Аксютін, В. В. & Смоляр, І. І. (2015). Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психофізіологічними характеристиками. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 9, 33-37.
6. Лисенко О. М, Гасанова С. Ф. (2017). Вплив індивідуально-типологічних особливостей спортсменок на співвідношення «стимул-реакція» за умов фізичних навантажень різного характеру. В: Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність: тези доп. 6-ї Всеукр. наук.-практ. конф.; Верес 20-22; Черкаси. ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 46.
7. Филиппов М., Ильин В. (2014). Современные аспекты психофизиологического понимания надёжности спортсмена. Наука в Олимпийском спорте. 4, 29–35.
8. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O. & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. Journal of Physical Education and Sport. 16(2), 67, 433-41.
9. Podrigalo, L., Iermakov, S., Romanenko, V., Rovnaya, O., Tropin, Y., Goloha, V., & Halashko, O. (2019). Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts - the comparative analysis. International Journal of Applied Exercise Physiology, 8(1), 84-91.

#### References

1. Aksyutin, V. V. & Korobeynikov, H. V. (2014). Psykhofiziolohichnyy stan ta spetsial'na pratsezdatsnist' u bokseriv iz riznymy stylyamy vedennya poyedyunku. Pedahohika, psykholohiya ta medykobiolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, 12, 3-6
2. Zefirova EV. (2010). Neirodynamycheskiye sportyvno-vazhnyye svoistva sportsmenov-edynobortsev. Psykhologicheskiye osnovy pedahohycheskoi deiatelnosti. 14, 87-89.
3. Korobeynikov GV, Aksyutin VV (2014). Informativnie psychophysiolohicheskie pokazateli boxerov dly opredeleniy stily vedeniy poedinka. Voprosi funktsionalnoy podgotovki v sportie vishchih dostigenyi. 2, 45-53.
4. Korobeinikov H., Korobeinikova L., Volskyi Sh. (2018). Funktsionalna asymetriia mozku i kohnityvni stratehii u sportyvnykh yedynoborstvakh. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2, 73-77.
5. Korobeynikov, H. V., Aksyutin, V. V. & Smolyar, I. I. (2015). Zv'yazok styliv vedennya poyedyunku bokseriv iz psykho-fiziolohichnymy kharakterystykamy. Pedahohika, psykholohiya ta medykobiolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. 9, 33-37.
6. Lysenko OM, Hasanova SF. (2017). Vplyv indyvidualno-typolohichnykh osoblyvostei sportsmenok na spivvidnoshennia «stymul-reaktsiia» za umov fizychnykh navantazhen riznoho kharakteru. V: Indyvidualni psykhofiziolohichni osoblyvosti liudyny ta profesiina diialnist: tezy dop. 6-i vseukr. nauk.-prakt. konf.; Veres 20-22; Cherkasy. ChNU im. B. Khmelnytskoho. 46.
7. Filippov M., Ylin V. (2014). Sovremennyye aspekty psykhofyziolohycheskoho ponymaniya nadezhnosti sportsmena. Nauka v Olympyskom sporte. 4, 29–35.

8. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O. & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. Journal of Physical Education and Sport. 16(2), 67, 433-441.

9. Podrigalo, L., Iermakov, S., Romanenko, V., Rovnaya, O., Tropin, Y., Goloha, V., & Halashko, O. (2019). Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts - the comparative analysis. International Journal of Applied Exercise Physiology, 8(1), 84-91.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).15  
УДК:796:614.7:613.6:502.3:504.5:621.43.068.4

Котко Д.М.,  
доктор медичних наук, доцент, кафедра спортивної медицини  
Гончарук Н.Л.,  
старший викладач, кафедра спортивної медицини  
Шевцов С.М.,  
старший викладач, кафедра спортивної медицини  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
Левон М.М.,  
кандидат медичних наук, доцент  
Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця, Київ

### ЗАБРУДНЕННЯ ПОВІТРЯ ЯК ФАКТОР, ЩО ФОРМУЄ ЗДОРОВ'Я ТА ВПЛИВАЄ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

Якісний стан компонентів довкілля значно впливає на рівень здоров'я спортсмена, його працездатність, життєдіяльність та тривалість життя. Життя в екологічно чистому, здоровому і безпечному середовищі – одна з найважливіших умов великих досягнень у спорті. В цій роботі представлені дані про фізичні фактори негативного забруднення повітря, які можуть впливати на здоров'я та працездатність спортсменів. Фізичними компонентами довкілля, зміст яких не повинен перевищувати норму, є тверді фізичні сполуки, температура й вологість повітря, наявність і природний рівень радіоактивності, напруження магнітного поля та інші. Для всіх фізичних негативних факторів встановлені гігієнічні нормативи — гранично допустимі концентрації, дози, рівні Забруднення повітря негативно впливає не тільки на спортсмена, але і на різного призначення споруди, транспортні засоби, в яких він перебуває. А тому при виборі місцевості для будівництва спортивних споруд, проведення тренувань і змагань спортсменів потрібен диференційований підхід. Для його використання необхідно знати негативні впливи комплексу в цілому змінених властивостей повітря і кожної його компоненти окремо. Деякі дані відносно поставлених питань знайшли своє відображення в даній роботі.

**Ключові слова:** спортсмен, повітря, забруднення, безпечне довкілля.

**Kotko D., Goncharuk N. Shevtsov S., Levon M. Air pollution as a factor that formes health and affects the ability of athletes.** The quality of the components of the environment significantly affects the level of health of the athlete, his ability to work, vitality and life expectancy.

Living in an environmentally friendly, healthy and safe environment is one of the most important conditions for great achievements in sports. This paper presents data on the physical factors of negative air pollution that can affect the health and performance of athletes. Physical components of the environment, the content of which should not exceed the norm, are solid physical compounds, temperature and humidity, the presence and natural level of radioactivity, magnetic field strength and others. Hygienic standards are set for all physical negative factors - maximum permissible concentrations, doses, levels, which must be taken into account when assessing the environment of athletes, because high sports achievements are provided by a multi-vector set of measures, tools, technologies, including an important component of stressful, exhausting lifestyle of athletes is to be in the most harmonious environment, which corresponds to scientifically sound indicators. It is inadmissible to neglect any element.

It should also be borne in mind that at low levels of exposure close to acceptable, the most likely (frequent) is the summation negative effect, ie at low concentrations may increase the effect (potentiation).

Atmospheric pollution has toxic, mutagenic, carcinogenic and allergenic effects, causes deterioration of the athlete, reduces his life expectancy, reduces efficiency, reduces biological productivity, counteracts normal development.

Air pollution negatively affects not only the athlete, but also the various purposes of the building, the vehicles in which he is. Therefore, a differentiated approach is required when choosing a location for the construction of sports facilities, training and competitions of athletes. To use it, you need to know the negative effects of the complex as a whole changed the properties of air and each of its components separately. Some data on the issues raised are reflected in this paper.

**Keywords:** athlete, air, pollution, safe environment

**Постановка проблеми.** Якісний стан компонентів довкілля значно впливає на рівень здоров'я, працездатності, життєдіяльності та тривалості життя спортсмена [2,3,4,5,6,8,9,10,13,14,17,23,31].

Фізичними компонентами довкілля, зміст яких не має перевищувати норму є тверді фізичні сполуки, температура й вологість повітря, наявність і природний рівень радіоактивності, напруження магнітного поля та інші.



Повітря може бути забруднене фізичними, хімічними та мікробіологічними факторами небезпек [3,4,5,6,9,13, 19,31,32].

Важливо, щоб спортсмен весь час перебував у сприятливому середовищі. Життя в екологічно чистому, здоровому і безпечному середовищі – одна з найважливіших умов великих досягнень у спорті. А тому тренери, спортивні лікарі, проектувальники спортивних споруд, будівельники, фахівці зі спортивної та медичної науки несуть відповідальність за те, щоб професійна діяльність спортсмена відбувалась в екологічно чистих умовах [1,11,12,17,20,21,22,24,34,35].

**Метою даної роботи є** вивчення фізично негативних факторів повітря, які можуть впливати на здоров'я та працездатність спортсменів, для попередження несприятливої їх дії та локалізації у разі впливу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сотні мільйонів тонн забруднень, що надходять щорічно в атмосферу з часом накопичуються в таку кількість речовин, що в деяких місцях їх концентрація є неприпустимо високою. Варто зазначити, що покращення не відбувається, адже з 2011 до 2020 року за даними держкомстату України викиди забруднюючих речовин на одиницю ВВП за купівельною спроможністю подвоїлись, утворення небезпечних промислових відходів збільшилось в 2,5 рази, забруднені промисловістю води в млн м<sup>3</sup>/1000 підприємств майже вдвічі зросли [3,5,6,9,14,15,31]. Та навіть дуже малі концентрації деяких речовин уже є небезпечними. Частина з цих речовин широко розноситься повітряними потоками, потрапляючи з повітрям в організм людини, тварин. Забруднення повітря негативно впливає не тільки на спортсменів, але і на різноманітні будівельні конструкції, транспортні засоби, в яких вони перебувають [7,16,25]. А тому при виборі місцевості для будівництва спортивних споруд, проведення тренувань і змагань спортсменів варто застосовувати диференційований підхід. Для його впровадження необхідно оцінити негативний вплив сукупності змінених властивостей повітря і кожної такої властивості окремо. Тому здійснимо аналіз деяких з них.

Прозорість повітря зменшується при запиленні різними фізичними частками (грунт, цемент, дим, сажа, кіптява і т.д.), скорочується тривалість дня, викликаючи необхідність подовження періоду освітлення [3,4,5,6,18].

Температура повітря також досить істотно змінюється внаслідок антропогенних факторів. Наприклад, у великих містах повітря завжди (взимку і влітку) на 4-8° тепліше, ніж на околицях, внаслідок чого в них, рідше бувають заморозки, раніше розвивається рослинність, над містами утворюються «острівки» теплого повітря, які впливають на характер його потоків і розсіювання забруднювачів. Склад атмосфери вже зазнав глобальних змін деяких компонентів (кисень, вуглекислий газ), у ній з'явилися нові компоненти (отрутохімікати, синтетичні речовини). Також можна відзначити, що в значно більших кількостях, ніж колись, у ній присутні радіоактивні речовини, важкі метали (свинець, кадмій, ртуть і т.д.), сполуки сірки та азоту, різні вуглеводні. Вони впливають на організм спортсмена, викликаючи різні захворювання, зниження працездатності, порушення нервової діяльності, погіршення репродуктивної функції, сприяють виникненню психозів [3,4,5,6,8,14,25,29].

Варто нагадати, що не завжди ми достатньо розуміємо ступінь небезпеки, яка поруч і на перший погляд нас не турбує. Так, згідно даних ВООЗ ртуть вважають найбільш розповсюдженою та небезпечною токсичною речовиною в довкіллі і відносять до першого класу надзвичайно отруйних речовин. В навколишньому середовищі ртуть може перебувати у 3 станах: пари елементарної ртуті, неорганічних сполук ртуті та органічних сполук (метилртуть, етилртуть та пропиртуть) [8,9].

Ртуть має надзвичайно широкий спектр впливу та різноманітні прояви токсичної дії залежно від властивостей речовин, у вигляді яких вона потрапляє до організму (пара металеві ртуті, органічні або неорганічні похідні ртуті) [8,9].

Підкреслимо, що важкі метали є групою хімічних речовин, які високо токсичні та здатні до біокумуляції, що пояснює їх небезпечність для здоров'я людини. Особливістю важких металів є їх взаємодія з реактивними групами білків та ферментів (COOH-, NH-, SH-), що призводить до порушення структури та функціональної активності останніх. Важкі метали такі як, ртуть, свинець, кадмій, є групою тіолових отрут, які активно блокують реактивні SH-групи протеїнів [8,9,14].

Органічні сполуки ртуті більш токсичні, ніж металева ртуть та її неорганічні похідні, оскільки мають здатність проникати через біологічні бар'єри. Особливо небезпечною для людини є пара ртуті, оскільки вона не має ні кольору, ні запаху і виявляється лише за допомогою спеціальних приладів. Особливістю пари ртуті є також те, що вона досить важка і погано розсіюється, проте відносно легко переноситься повітряними потоками на досить великій відстані. Ртутні потоки можуть поширюватися на декілька поверхів різних будівель і виявлятися в самих несподіваних місцях, створюючи неабияку небезпеку для людей [8,9].

Органи чуття людини не в змозі зареєструвати наявність пари ртуті в повітрі, а тому небезпека ртутного отруєння посилюється. Саме цей фактор є причиною виникнення хронічної інтоксикації та мікромеркуріалізму у людей, які довго знаходяться у забруднених ртуттю виробничих будівлях та приміщеннях.

Незважаючи на те, що ртуть є надзвичайно небезпечною для всіх живих організмів, вона продовжує дуже широко застосовуватись в народному господарстві (паливній та інших галузях). За прогнозами американських вчених Дж. В. Мур, С. Рамамурті викиди ртуті в атмосферу навіть подвоються за період 1975–2025 рр. [8,9]. Так, наприклад, в електротехнічній промисловості її використовують для виробництва різноманітних ламп, реле, сухих батарей, перемикачів, у мікро- та оптоелектроніці, у ртутно-кварцевих лампах, при виробництві люмінесцентних ламп (ЛЛ). Останнім часом в освітлювальній техніці ртуті застосовують особливо багато у зв'язку з надто широким розповсюдженням ЛЛ[8,9,14].

У радіотехнічній промисловості та приладобудуванні ртуть потрібна для виробництва радіо- та телеапаратури, таких приладів, як термометри, барометри, манометри, полярографи, електрометри та інш.

Небезпечність ситуації щодо ртуті ускладнюється не тільки у зв'язку із широким її застосуванням у народному господарстві, але і з потраплянням у довкілля цього небезпечного металу із техногенних джерел. Кожна люмінесцентна

лампа на звалищах містить 150 мг ртуті і отруєє близько 500 м<sup>2</sup> площі. Надходження в навколишнє середовище різних типів хімічних сполук, які утворюються внаслідок господарської діяльності людини, набуло вже планетарних масштабів. Людство виробляє відходів у 2000 разів більше, ніж решта біосфери. Щороку у світі синтезується близько 250 тис. нових хімічних сполук, багато з яких — токсичні, мутагенні та канцерогенні. До числа найсильніших токсикантів належить фтор. Під впливом фтору у хвойних дерев відбувається відмирання хвоїнок, які згодом відпадають, а нові мають менші розміри. Присутність у повітрі хлору та його сполук навіть у невеликих концентраціях знижує інтенсивність фотосинтезу [8,9,14].

Щорічно у Дніпро потрапляє: 48 тис. т легкорозчинних органічних речовин (фекалій); 402 тис. т сульфатів; 425 тис. т солей фосфору; 3 тис. т фенолів; 20 т міді, 34 т цинку, 9 т хрому, 4,6 т ртуті [16,18].

Для вдосконалення системи моніторингу якості атмосферного повітря в Україні затверджено Порядок здійснення моніторингу за вмістом миш'яку, кадмію, ртуті, нікелю та поліциклічних ароматичних вуглеводнів в атмосферному повітрі [10,14].

Зміни в повітрі ведуть до скорочення терміну служби спортивних споруд. Хмарність (і тумани), скорочуючи світловий день, негативно позначається на самопочутті й навіть на здоров'ї. Внаслідок цього зменшується доза ультрафіолетового опромінення [2,3].

Вітер, як і опади, посилюється при вирубці лісів і при створенні водосховищ, а послаблюється при створенні лісосмуг і лісових масивів. Задимлення повітря веде до погіршення мікроклімату, а саме збільшення числа туманних днів, зменшення прозорості повітря, зниження видимості, освітленості, ультрафіолетової радіації [2,3,4].

До факторів, що несприятливо впливають на організм людини, відносяться також сполуки, що містяться у вихлопних газах автотранспорту. Забрудненню повітря також сприяє споживання усіх видів палива [4,5,6].

При перевищенні цих компонентів в атмосфері скорочується тривалість дня, викликаючи необхідність подовження періоду освітлення. Тоді при організації спортивних заходів та будівництві спортивних споруд необхідно враховувати додаткові витрати на оплату електроенергії. Забруднення атмосфери знижує також кількість сонячної енергії, що потрапляє на Землю, це призводить до зниження температури повітря. Зменшення надходження сонячної енергії на всій планеті на 2% може викликати її зледеніння що, природно, призведе до катастрофічного впливу на природу і суспільство. Люди отримують на 66% менше сприятливо активних сонячних променів. Пил, що потрапляє в дихальні шляхи, руйнує слизові оболонки, відкриваючи ворота інфекції, що викликає силовіз та інші захворювання. Цементний пил забиває продихи листя рослин, порушуючи їх фотосинтез і дихання. Зменшена прозорість ускладнює рух наземного та повітряного транспорту, знижує тепловіддачу Землі в космос [2,3,4,5,6].

Такі зміни довкілля розподілені в атмосфері планети нерівномірно, що залежить від розташування джерел, якими вони продукуються. Задимлення повітря веде до погіршення мікроклімату, а саме збільшення числа туманних днів. Коли шар теплового повітря утворюється над холодним шаром поблизу від землі, виникає температурна інверсія, наслідком якої є порушення циркуляції повітря. В результаті отруйні виділення, не маючи виходу вгору, накопичуються безпосередньо над землею. Утворюється туман-смог який дуже погано впливає на стан організму людини. Особливо тяжким становищем є сухий туман з вологістю близько 70%, який називають фотохімічним смогом [2,3,4,5,6].

Фотохімічний туман виникає при нижчих концентраціях забруднювачів, ніж туман-смог, і для нього більш характерний жовто-зелений або сизий сухий серпанок, а не суцільний туман. Під час смогу з'являється неприємний запах, різко погіршується видимість. Гинуть домашні тварини, головним чином собаки й птиці. У людей фотохімічний смог викликає подразнення очей, слизових оболонок носа і горла, симптоми задухи, загострення легеневої і різних хронічних захворювань. Фотохімічний туман викликає корозію матеріалів і елементів будівель, розтріскування фарб, гумових і синтетичних виробів, псування одягу. В результаті поганої видимості порушується робота транспорту.

Багато дослідників підкреслюють зв'язок захворюваності (в першу чергу органів дихання) зі ступенем забруднення атмосферного повітря сірчистим газом. Значне збільшення респіраторних захворювань, спостерігається в ті дні, коли рівні середньорічних концентрацій сірчистого газу і диму перевищують 0,13 мг/м<sup>3</sup> [3,4,5,6].

Варто нагадати і про вплив шуму на організм спортсменів, адже звичним є перебування у світі звуків, і абсолютна тиша лякає, пригнічує.

Сприйняття шуму у кожного своє. Багато залежить від віку, темпераменту, стану здоров'я, навколишніх умов. Орган слуху людини може пристосуватися до деяких постійних або повторюваних шумів (слухова адаптація).

Міський шум постійно напружує слуховий аналізатор. Це викликає збільшення порогу чутливості на 10-25 дБ А. Шум ускладнює розбірливість мови, особливо при рівні шуму понад 70 дБ А [3,11,16].

Погіршення слуху, яке відбувається під впливом сильного шуму, залежить від спектру звукових коливань і характеру їх зміни. В першу чергу людина починає гірше чути високі звуки, а потім поступово і низькі. Небезпека втрати слуху, внаслідок шуму значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини. Іноді втрата слуху відбувається навіть після короткого впливу шуму порівняно помірної інтенсивності, дехто здатен працювати при сильному шумі майже все своє життя без скільки-небудь помітної втрати слуху. Постійний вплив сильного шуму не тільки негативно впливає на слух, але й викликає інші шкідливі наслідки – дзвін у вухах, запаморочення, головний біль, підвищення втоми. Результати дослідження асоціативних реакцій свідчать про те, що в осіб, що живуть в несприятливих акустичних умовах, є початкові ознаки змін функціонального стану центральної нервової системи.

Надмірний шум може стати причиною нервового виснаження, психічної пригніченості, вегетативного неврозу, виразкової хвороби, розладів функціонування ендокринної та серцево-судинної систем. Шум заважає людям працювати та відпочивати, знижує продуктивність праці. Порівняно невеликий за інтенсивності шум, викликаний літаками (50-60 дБ А), може стати умовним подразником і, не тільки електрокортикальних рефлексів, але й інших впливів на організм. Лише годинний вплив шуму авіаційних двигунів з рівнем понад 70 дБ А призводить до появи

стійких зрушень у функціональному стані центральної нервової системи.

Вплив шуму, враховуючи вище зазначене, варто також долучати під час вибору місцевості перебування спортсменів для їх спортивної діяльності з максимальною ефективністю [11,26,27,28,30,33,35].

Дослідження, проведені відносно впливу мобільного телефону на організм людини показали, що випромінювання самих популярних сьогодні у світі мобільних телефонів майже сходяться з рівнем, вказаним виробниками, і набагато нижче гранично допустимих норм. Вчені не змогли однозначно довести, що мобільні телефони загрожують здоров'ю людини у реальному житті. Остаточний висновок потребує подальших досліджень. Усі минулі дослідження розглядали в основному проблему виникнення ракових пухлин внаслідок пошкодження молекул ДНК, які можуть виникнути у результаті локального нагріву при поглинанні електромагнітних хвиль. Це теоретична можливість, але якщо вона буде підтверджена експериментально, це буде означати, що електромагнітне випромінювання здатне впливати на особливості крові. Збільшення взаємодії між еритроцитами може в кінцевому результаті призвести до збільшення в'язкості крові, що вплине на серцево-судинну систему [3,17].

**Висновок.** Для всіх фізичних негативних факторів встановлені гігієнічні нормативи — гранично допустимі концентрації, дози, рівні, які треба обов'язково враховувати при оцінці стану довкілля життєдіяльності спортсменів, адже високі спортивні досягнення забезпечуються багатовекторним комплексом заходів, засобів, технологій, серед яких важливим компонентом напруженого, виснажливого способу життя спортсменів є перебування в максимально гармонійному середовищі, яке відповідає наукового обґрунтованим показникам. Нехтувати жодним елементом неприпустимо. Варто враховувати також, що при низьких рівнях впливу, близьких до допустимих, найбільш ймовірним (частим) є сумарний негативний ефект, тобто при малих концентраціях можливе посилення дії (потенціювання).

Забруднення атмосфери здійснює токсичну, мутагенну, канцерогенну і алергенну дію, зумовлює погіршення стану спортсмена, скорочує його тривалість життя, знижує працездатність, знижує біологічну продуктивність, протидіє нормальному розвитку. Щоб оцінити рівень небезпеки розрахунок екологічного ризику варто розраховувати у відповідності до методик, які використовуються для оцінки ризику для здоров'я спортсменів, що зазнають впливу фізичних речовин, забруднюючих довкілля при інгаляційному надходженні речовин до організму спортсменів під час їх різноманітних тренувальних, змагальних, життєвих процесів.

#### Література

1. Агеева Г. М. Містобудівна та соціальна роль фізкультурно-спортивних зон закладів вищої освіти у контексті сталого розвитку / Г. М. Агеева, М. О. Чернишева, К. В. Коробко // Теорія та практика дизайну. - 2021. - Вип.23. - С.5-20.
2. Басок Б.І. Глобальне потепління: проблеми, дискусії та прогнози / Б.І. Басок, Є.Т. Базеев //Світгляд, 2020, №6 (86) -С.4-15.
3. Васенко О. Г. Інтегральні та комплексні оцінки стану навколишнього природного середовища: монографія / О. Г. Васенко, О. В. Рибалова, С. Р. Артем'єв, Н. С. Горбань, Г. В. Коробкова, В. О. Полонцева, О. В. Козловська, А. О. Мацак, А. А. Савічев. - Х.: НУГЗУ, 2015. - 419 с.
4. Герецун Г.М., Аналіз забруднення атмосферних опадів домішками на вулицях міста / Герецун Г.М., Масікевич Ю.Г., Гольонко Р.А // Науковий вісник НЛТУ. №29 (1). 2019. С. 66-69.
5. Герецун Г.М. Оцінювання рівня екологічної небезпеки міського середовища, спричиненої техногенною трансформацією атмосферних опадів / Герецун Г.М., Масікевич Ю.Г. // Науковий вісник НЛТУ України. 2017. Вип. 27(3). С. 95 – 98.
6. Герецун Г. М. Екологічна безпека урбанізованих територій в умовах техногенної трансформації атмосферних опадів / Г. М. Герецун, Ю. Г. Масікевич // Захист навколишнього середовища. Енергоощадність. Збалансоване природокористування: збірник матеріалів 5-го Міжнародного конгресу, 26–29 вересня 2018 року, Львів. — Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2018. — С. 59.
7. Державні будівельні норми України. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди МБН В 2. 2.- 13-2003
8. Дмитруха Н.М., Лагутіна О.С. Дослідження чутливості білків плазми крові людини до дії важких металів в умовах in vitro //Український журнал сучасних проблем токсикології 2011, №5. С.53-54
9. Дмитруха Н.М., Маджд С. М., Черняк Л. М., Петрусенко В. П., Горбач І. М. Дослідження небезпеки забруднення ртуттю донецького регіону для здоров'я населення //Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. Випуск 1/2021 (126) С.45-50
10. Закон України «Про оцінку впливу на довкілля» від 23.05.2017 р. №2059 -VIII. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2017. №29. Ст.315. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2059-19>
11. Імас Є. В. Екологія спорту: монографія / Є. В. Імас, О. І. Циганенко, С. М. Футорний, О. В. Ярмолюк. — К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - 256 с.
12. Імас Є. В.; Циганенко О. І.; Футорний С. М.; Уряднікова І. В. Методологічні підходи до планування організації забезпечення екологічної безпеки на об'єктах спортивної галузі // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. – 2018.– Вип. 19. – С.91 – 97
13. Пляцук Д. Л. Передумови побудови моделі імовірного розподілу забруднюючих речовин в атмосфері / Д. Л. Пляцук, В. М. Шмандій // Екологічна безпека. - 2014. - Вип. 2. - С. 56-61. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ekbez\\_2014\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ekbez_2014_2_11).
14. Повакень Л.І., Сноз С.В., Смердова Л.М., Кривенчук В.Є., Бобильова О.О. Важкі метали як фактор ризику для здоров'я людини та довкілля при поводженні з відходами електричного та електронного обладнання //Сучасні проблеми токсикології, харчової та хімічної безпеки, №1-2, м. Київ, 2015 рік, С.41-49
15. Укрстат: Викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря по регіонах (1990-2019). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

16. Сидорова А. В. Виявлення тенденцій екологічної та економічної збалансованості як фактора екологічної безпеки України / Сидорова А. В., Черенкевич О. С. //Бізнесінформ № 7 '2020 С.131-138
17. Циганенко О.І. Уряднікова І.В. Склярора Н.А. Екологічне здоров'я спортсменів: проблеми та шляхи вирішення /Спортивна медицина і фізична реабілітація. - 2019. -№1. – С.28-35.
18. Черенкевич О. С. Перспективні оцінки забруднення навколишнього середовища України. Науковий вісник Національної академії статистики, обліку та аудиту. 2020. № 3. С. 28–37.
19. Augusto Bianchini and Jessica Rossi. Design implementation and assessment of a more sustainable model to manage plastic waste at sport events // Journal of Cleaner Production - 25 January 2021- Volume 281, 125345
20. Amrutha, V.N. Geetha. S.N. A systematic review on green human resource management: implications for social sustainability J. Clean. Prod., 247 (2020), p. 119131, 10.1016/j.jclepro.2019.119131.
21. Abhi (2015) Impact of Sport on Environment 2015. Available at: <https://www.sportskeeda.com/sports/detailed-look-impact-sports-environment>
22. Brian P. McCullough (Chairperson), Nils Asle Bergsgard, Andrea Collins, Andreas Muhar, Liisa Tyrväinen The Impact of Sport and Outdoor Recreation (Friluftsliv) on the Natural Environment 2018 – available at: <https://www.mistra.org/wp-content/uploads/2020/01/sport-and-outdoor-recreation-background-paper-2018-1.pdf>
23. Charles W. Schmidt Putting the Earth in Play: Environmental Awareness and Sports/ Environ Health Perspect. 2006 May; 114 (5): A286 – A295. doi: 10.1289/ehp.114-a286 available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1459948/>
24. Keith Davids, Fabian Otte, and Martyn Rothwell. (2021). Adopting an ecological perspective on skill performance and learning in sport. European Journal Of Human Movement 2020, 46–DOI: 0.21134/eurjhm.2021.46.667 Retrieved from: <https://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/667/705>
25. Jun Zhang Disturbance and Destruction of Outdoor Sports and Recreation to Ecological Environment Ekoloji 28(108): 1829-1833 (2019) available at: <http://www.ekolojidergisi.com/download/disturbance-and-destruction-of-outdoor-sports-and-recreation-to-ecological-environment-6571.pdf>
- 26.Emma Gosalvez Sport and the environment: what's the connection? 2020 – available at: <https://cnr.ncsu.edu/news/2020/11/sport-and-the-environment-what-is-the-connection/>
- 27.Hans Jagemann. Sports and the Environment: Ways towards achieving the sustainable development of sport – available at: <https://thesportjournal.org/article/sports-and-the-environment-ways-towards-achieving-the-sustainable-development-of-sport/>
28. Michael Pfahl The Environmental Awakening in Sport. Solutions Journal. Volume 4. Issue 3. Page 67-76. May 2013. Available at: <https://www.thesolutionsjournal.com/article/the-environmental-awakening-in-sport/>
29. Gruffudd Owen Can sports venues have a positive impact on the natural environment? 2019 – available at: <https://www.sustainabilityreport.com/2019/09/26/can-sports-venues-have-a-positive-impact-on-the-natural-environment/>
30. Wilson, Brian & Millington, Brad (2020). Sport and the Environment. In Jay Scherer & Brian Wilson (Eds.), Sport and Physical Culture in Canadian Society (pp. 330-354). Toronto: Pearson.
31. Factsheet the environment and sustainable development (January, 2014). Retrieved from: [http://www.olympic.org/documents/reference\\_documents\\_factsheets/environment\\_and\\_sustainable\\_development.pdf](http://www.olympic.org/documents/reference_documents_factsheets/environment_and_sustainable_development.pdf)
- 32.Q. Yao, E.C. Schwarz. Impacts and implications of an annual major sport event: a host community perspective //J. Destin. Mark. Manag., 8 (2018), pp. 161-169, 10.1016/j.jdmm.2017.02.007
33. T.-L. Chen, H. Kim, S.-Y. Pan, P.-C. Tseng, Y.-P. Lin, P.-C. Chiang Implementation of green chemistry principles in circular economy system towards sustainable development goals: challenges and perspectives Sci. Total Environ., 716 (2020), p. 136998, 10.1016/j.scitotenv.2020.136998
34. Puzyr T. M. Scientific approaches to formation of ecological culture of environmental technicians during training / T. M. Puzyr // Nauca i Studia. filozofia. filologiczne nauki. pedagogiczne nauki. Przemysl, 2015. – № 9 (140). – pp. 82–86.
- 35.Yudelson J. The Green Building Revolution // Green Building Council: Washington, Covelo, London. Island press, 2008. P. 5.

#### Reference

- 1.Ageeva, G.M., Chernysheva, M.O. and Korobko, K.V. (2021.) "Urban planning and social role of physical culture and sports zones of higher education institutions in the context of sustainable development", Theory and practice of design. Issue 23. P.5-20.
2. Basok, B.I. and Bazeev, E.T. (2020) "Global warming: problems, discussions and forecasts " Worldview, №6 (86). P.4-15.
3. Vasenko, O.G., Rybalova, O.V., Artemyev, S.R., Gorban, N.S., Korobkova, G.V., Polontseva, V.O., Kozlovskaya, O.V., Matsak, A.O. and Savichev, A.A. (2015), "Integral and complex assessments of the environment: monograph". H.: NUGZU, 419 p
4. Geretsun, G.M, Masikevich, Y.G. and Golonko, R.A. (2019.), "Analysis of air pollution by impurities on the streets of the city". Scientific Bulletin of NLTU. №29 (1). S. 66-69.
5. Geretsun, G.M. and Masikevich, Yu.G.(2017), "Estimation of the level of ecological danger of the urban environment caused by technogenic transformation of atmospheric precipitation", Scientific Bulletin of NLTU of Ukraine. Vip. 27 (3). Pp. 95 - 98.
6. Geretsun, G.M. and Masikevich, Yu.G.(2018), "Ecological safety of urban areas in terms of man-made transformation of precipitation" Environmental Protection. Energy saving. Balanced Nature Management: Proceedings of the 5th International Congress, September 26-29, Lviv. Lviv Polytechnic Publishing House, 2018. P. 59.

7. State building codes of Ukraine. Sports and fitness facilities MBN B 2. 2.- 13-2003
8. Dmitrukha, N.M. and Lagutina, O.S. (2011), "Study of the sensitivity of human plasma proteins to the action of heavy metals in vitro" *"Ukrainian Journal of Modern Problems of Toxicology №5. P.53-54*
9. Dmytrukha N.M, Majd, S.M., Chernyak, L.M, Petrusenko, V.P. and Gorbach, I.M. (2021), "Investigation of the risk of mercury pollution in the Donetsk region for public health". *Bulletin of the Mykhailo Ostrogradsky KrNU. Issue 1 (126) P.45-50*
10. Law of Ukraine "On Environmental Impact Assessment" of 23.05.2017 №2059 -VIII. Information of the Verkhovna Rada (VVR). 2017. №29. Article 315 Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2059-19>
11. Imas, E.V., Tsyganenko, O.I., Futorny, S.M. and Yarmolyuk, O.V. (2018), "Ecology of sport: monograph". Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Olympus Publishing House. I-ra », 256 p.
12. Imas, E.V.; Tsyganenko, O.I; Futorny, S.M; and Uryadnikova, I.V. (2018), "Methodological approaches to planning the organization of environmental safety at sports facilities". *Bulletin of VN Karazin KhNU. Issue. 19. P.91 - 97*
13. Plyatsuk, D.L. and Shmandiy, V.M. (2014), "Prerequisites for building a model of probability distribution of pollutants in the atmosphere". *Ecological safety. Vip. 2. P.56-61, available at: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ekbez\\_2014\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ekbez_2014_2_11).*
14. Povyaken, L.I, Snoz, S.V., Smerdova, L.M, Krivenchuk, V.E. and Bobilova, O.O. (2015), "Heavy metals as a risk factor for human health and the environment in the management of waste electrical and electronic equipment", *Modern problems of toxicology, food and chemical safety, 1-2, Kyiv, P.41-49*
15. Ukrstat: Emissions of pollutants into the atmosphere by region (1990-2019). [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
16. Sidorova, A.V. and Cherenkevich, O.S (2020), "Identification of trends in environmental and economic balance as a factor of environmental security of Ukraine". *Businessinform № 7. P.131-138.*
17. Tsyganenko, O.I, Uryadnikova, I.V. and Sklyarova, N.A. (2019), "Ecological health of athletes: problems and solutions" *Sports medicine and physical rehabilitation. №1. P.28-35. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2019.1.28-35>*
18. Cherenkevich, O.S. (2020), "Perspective assessments of environmental pollution in Ukraine". *Scientific Bulletin of the National Academy of Statistics, Accounting and Auditing. № 3. P. 28–37*
19. Augusto Bianchini and Jessica Rossi. Design implementation and assessment of a more sustainable model to manage plastic waste at sport events // *Journal of Cleaner Production - 25 January 2021- Volume 281, 125345*
20. V.N. Amrutha, S.N. Geetha. A systematic review on green human resource management: implications for social sustainability *J. Clean. Prod., 247 (2020), p. 119131, 10.1016/j.jclepro.2019.119131.*
21. Abhi (2015) Impact of Sport on Environment 2015. Available at: <https://www.sportskeeda.com/sports/detailed-look-impact-sports- environment>
22. Brian P. McCullough (Chairperson), Nils Asle Bergsgard, Andrea Collins, Andreas Muhar, Liisa Tyrväinen The Impact of Sport and Outdoor Recreation (Friluftsliv) on the Natural Environment 2018 – available at: <https://www.mistra.org/wp-content/uploads/2020/01/ sport-and-outdoor-recreation-background-paper-2018-1.pdf>
23. Charles W. Schmidt Putting the Earth in Play: Environmental Awareness and Sports/ Environ Health Perspect. 2006 May; 114 (5): A286 – A295. doi: 10.1289/ehp.114-a286 available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1459948/>
24. Factsheet the environment and sustainable development (January, 2014). Retrieved from: [http://www.olympic.org/documents/reference\\_documents\\_factsheets/environment\\_and\\_sustainable\\_development.pdf](http://www.olympic.org/documents/reference_documents_factsheets/environment_and_sustainable_development.pdf)
25. Jun Zhang Disturbance and Destruction of Outdoor Sports and Recreation to Ecological Environment *Ekoloji 28(108): 1829-1833 (2019) available at: <http://www.ekolojidergisi.com/download/disturbance-and-destruction-of-outdoor-sports-and-recreation-to-ecological-environment-6571.pdf>*
26. Emma Gosalvez Sport and the environment: what's the connection? 2020 – available at: <https://cnr.ncsu.edu/news/2020/11/sport-and-the-environment-what-is-the-connection/>
27. Hans Jagemann Sports and the Environment: Ways towards achieving the sustainable development of sport – available at: <https://thesportjournal.org/article/sports-and-the-environment-ways-towards-achieving-the-sustainable-development-of-sport/>
28. Michael Pfahl. The Environmental Awakening in Sport. *Solutions Journal. Volume 4. Issue 3. Page 67-76. May 2013. Available at: <https://www.thesolutionsjournal.com/article/the-environmental-awakening-in-sport/>*
29. Gruffudd Owen Can sports venues have a positive impact on the natural environment? 2019 – available at: <https://www.sustainabilityreport.com/2019/09/26/can-sports-venues-have-a-positive-impact-on-the-natural-environment/>
30. Wilson, Brian & Millington, Brad (2020). Sport and the Environment. In Jay Scherer & Brian Wilson (Eds.), *Sport and Physical Culture in Canadian Society* (pp. 330-354). Toronto: Pearson.
31. Factsheet the environment and sustainable development (January, 2014). Retrieved from: [http://www.olympic.org/documents/reference\\_documents\\_factsheets/environment\\_and\\_sustainable\\_development.pdf](http://www.olympic.org/documents/reference_documents_factsheets/environment_and_sustainable_development.pdf)
32. Q. Yao, E.C. Schwarz. Impacts and implications of an annual major sport event: a host community perspective // *J. Destin. Mark. Manag., 8 (2018), pp. 161-169, 10.1016/j.jdmm.2017.02.007*
33. 57T.-L. Chen, H. Kim, S.-Y. Pan, P.-C. Tseng, Y.-P. Lin, P.-C. Chiang Implementation of green chemistry principles in circular economy system towards sustainable development goals: challenges and perspectives *Sci. Total Environ., 716 (2020), p. 136998, 10.1016/j.scitotenv.2020.136998*
34. Puzyr T. M. Scientific approaches to formation of ecological culture of environmental technicians during training / T. M. Puzyr // *Nauca i Studia. filozofia. filologiczne nauki. pedagogiczne nauki. Przemysl, 2015. – № 9 (140). – pp. 82–86.*
35. Yudelson J. *The Green Building Revolution // Green Building Council: Washington, Covelo, London. Island press, 2008. P. 5.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).16  
УДК 796.011.3–057.875

Курілова В. І.  
кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
Бутенко Г. О.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного  
виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка  
Пилипенко М. І.  
асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

## ПОШУК ЕФЕКТИВНИХ ШЛЯХІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА МОРАЛЬНОЇ ВИХОВАНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Представлені результати експериментальних досліджень щодо пошуку ефективних шляхів розвитку фізичних якостей та формування моральної вихованості студентської молоді являються підсумком багаторічного педагогічного експерименту, учасниками якого були студенти різних факультетів педагогічного закладу вищої освіти. Встановлено позитивний вплив дотримання здорового способу життя студентством на розвиток їх фізичної підготовленості та рівень моральної вихованості, що є важливим напрямком роботи, яка спрямована на всебічний і гармонійний розвиток особистості. Моральна вихованість як спеціальний об'єкт дослідження поряд із підвищенням рівня фізичної підготовленості є необхідним взаємозв'язком соціальних, фізичних, психологічних та педагогічних закономірностей розвитку особистості. Мета дослідження – вивчення можливостей вирішення проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості та моральної вихованості студентської молоді за рахунок активізації їх рухового режиму та шляхом дотримання вимог та правил здорового способу життя.

**Ключові слова:** студенти, моральна вихованість, фізична підготовленість, здоровий спосіб життя.

**Kurilova V., Butenko H., Pylypenko M. Search for effective ways to develop the physical fitness and moral education of student youth.** The presented results of experimental study on the search for effective ways of developing physical qualities and the formation of moral upbringing of student youth are the result of a long-term pedagogical experiment, the participants of which were students from different faculties of higher education institutions. The positive influence of a healthy lifestyle of students on the development of their physical fitness and level of moral education has been established. It is an important area of work aimed at comprehensive and harmonious development of personality. Moral education as a special object of study, along with increasing the level of physical fitness is a necessary relationship of social, physical, psychological and pedagogical patterns of personality development. The purpose of the study is to study the possibilities of solving the problem of improving the level of physical fitness and moral education of student youth by activating their motor regime and by complying with the requirements and rules of a healthy lifestyle. The study found that systematic rational motor activity, healthy lifestyle has a positive effect on the physical fitness of student youth, the formation and development of their physical qualities, namely: indicators of strength, strength endurance, strength of the right hand, speed and strength abilities. The dynamics of improvement of moral education under the influence of long-term healthy lifestyle in students of the experimental group was statistically significant in contrast to the indicators of students in the control group, namely: friendship and camaraderie, attitude to nature, discipline, patriotism, attitude to collective values and attitudes to work. In conclusion, a healthy lifestyle is an effective means of positively influencing the indicators of physical fitness and moral education of student youth.

**Keywords:** students, moral education, physical fitness, healthy lifestyle.

**Постановка проблеми.** Наразі суспільство у різних регіонах України щиро переймається станом здоров'я підростаючого покоління, в якого за останнє десятиріччя спостерігається чітка тенденція збільшення захворюваності. Дана тенденція також прослідковується серед майбутніх педагогів. До 90% студентів педагогічних закладів вищої освіти вже мають відхилення у стані здоров'я, а до 50% мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% майбутніх вчителів не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров'я. І тільки 11,2% студентів не мають хронічних соматичних захворювань, а до 7,3% - мають сприятливий морфологічний статус [2; 6]. Таким чином є невирішеною проблемою сучасний стан погіршення здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості українського студентства, яка потребує широкої уваги та пошуку шляхів покращення даного становища.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багато фахівців та науковців наголошують на тому, що студентська молодь потерпає від впливу обмеження своєї рухової активності [2; 3; 7; 8], що негативно впливає на рівень їх фізичної підготовленості [10]. Отже одним із головних завдань закладів вищої освіти педагогічного спрямування є створення умов задля збереження, зміцнення та підвищення рівня фізичного здоров'я молоді, а також її всебічного розвитку [4; 5; 11]. Наразі для вирішення даної проблеми покладається велика надія на формування та підтримання здорового способу життя студентів з його наступними складовими: дотримання режиму праці та відпочинку, режиму харчування і сну, гігієнічних вимог, організації індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмови від шкідливих звичок [7].

**Мета дослідження:** вивчення можливостей вирішення проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості

та моральної вихованості студентської молоді за рахунок активізації їх рухового режиму та шляхом дотримання здорового способу життя.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; соціологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

У педагогічному експерименті, взяли участь студенти першого курсу у кількості 26 осіб (11 юнаків і 15 дівчат), які склали експериментальну групу (ЕГ) виявивши бажання перелаштувати свій спосіб життя, аби він відповідав вимогам здорового способу життя [7; 10]. Контрольна група (КГ) складалася з однокурсників у кількості 28 чоловік (14 дівчат і 14 юнаків), віднесених до основної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу.** Студенти ЕГ були заздалегідь ознайомлені зі змістом педагогічного експерименту та умовами його дотримання. Серед форм роботи активно використовувалась регулярна демонстрація документальних та просвітницьких фільмів й відеороликів щодо здорового способу життя, регулярна консультаційна робота зі студентами, активна співпраця зі студентським активом, використовувалися усі форми студентського самоврядування.

Після медичного огляду студенти ЕГ та КГ пройшли педагогічне тестування за загальноприйнятими методиками [9] з метою визначення показників фізичної підготовленості й вихідного рівня моральної вихованості [1]. Встановлено, що всі досліджувані показники студентів обох груп на час вступу до закладу вищої освіти знаходились приблизно на одному рівні у межах віку та статі. Статистично достовірних відмінностей між показниками не зафіксовано. У подальшому дане дослідження студенти представлених груп проходили наприкінці кожного навчального року із відповідною обробкою отриманих результатів дослідження методами математичної статистики.

Були використані наступні рухові тести, що характеризують рівень фізичної підготовленості досліджуваних студентів: показники станової сили, показники сили правої кисті, кількість віджимань від підлоги у хлопців та від гімнастичної лави у дівчат, дальність стрибка у довжину з місця, дальність кидка набивного м'яча із положення сидячи.

Через рік педагогічного експерименту деякі показники студентів ЕГ помітно відрізнялися від показників студентів КГ. Показник станової сили хлопців ЕГ були кращими від ровесників КГ на 6,3%. Ще через рік даний показник студентів ЕГ був кращим на 10,8% відповідно від показників студентів КГ. Через три роки станова сила хлопців ЕГ перевищила показники студентів КГ на 14,3% по відношенню до вихідного рівня.

Показник станової сили дівчат демонструє повільнішу динаміку. Статистично достовірне перевищення показника станової сили у дівчат ЕГ по відношенню до показників ровесниць КГ було відмічено лише через два роки, коли даний показник став кращим на 6,4% у дівчат ЕГ у порівнянні із дівчатами КГ. Через три роки перевищення вивченого показника дівчат ЕГ склало 8,6%.

Показник сили правої кисті зберігає аналогічну, але менш виразну динаміку. Перевищення показника сили правої кисті хлопців ЕГ у порівнянні із даним показником хлопців КГ склало 5,1%, 8,3 % та 10,1% відповідно до років навчання. У дівчат була зафіксована менш виразна динаміка – 3,7%, 4,6% та 6,3% відповідно.

Помітно покращився показник силової витривалості, про що свідчить динаміка показника віджимання від підлоги у хлопців та від гімнастичної лави у дівчат. Покращення показника силової витривалості у хлопців ЕГ у порівнянні із показниками хлопців КГ склало 9,6%, 13,9% та 17,8% відповідно наприкінці першого, другого та третього року навчання. У дівчат таке перевищення склало відповідно 5,4%, 7,3% та 9,8%.

Показник дальності кидка набивного м'яча з-за голови у положенні сидячи зберігає аналогічну динаміку. Перевищення вказаного показника у хлопців ЕГ по відношенню до показників ровесників КГ склало 6,8%, 9,7% і 12,1% відповідно. У дівчат статистично достовірне перевищення даного показника відмічено лише через два роки і склало 6,1% та 9,6 % відповідно наприкінці другого та третього року навчання у закладі вищої освіти.

Показник стрибка у довжину з місця на кінець педагогічного експерименту (наприкінці третього року навчання) у студентів ЕГ був кращим у порівнянні із студентами КГ на 11,3%. У дівчат даний показник був кращим на 6,7% відповідно.

Таким чином, систематична раціональна рухова активність, дотримання умов здорового способу життя дає можливість стверджувати, що дане положення позитивно впливає на фізичну підготовленість студентської молоді, на формування та розвиток їх фізичних якостей.

Аналіз стану інфекційної захворюваності протягом трьох років серед студентів обох груп продемонстрував явну перевагу здорового способу життя щодо кількості захворювань. У хлопців ЕГ інфекційні захворювання мали місце у двох випадках, у дівчат – п'ять випадків. У хлопців КГ такі випадки є систематичним явищем, де кожного року кожен перехворів щонайменше 1 раз. У 48% дівчат такі випадки спостерігалися щонайменше 2 рази кожного року.

Динаміка показників моральної вихованості студентської молоді під впливом багаторічного дотримання здорового способу життя теж представляє дослідницький інтерес, яка оцінювалася за визначеною низкою якостей особистості (патріотизм, старанність, працьовитість, дбайливість ставлення до суспільного майна, дбайливість ставлення до природи, дисциплінованість, колективізм, суспільна активність).

Вивчення моральної вихованості студентської молоді включає облік найрізноманітніших проявів особистості (усні, письмові висловлення, емоційні реакції, ставлення до довкілля, загальний характер поведінки конкретних студентів тощо), що проводився постійно упродовж педагогічного експерименту, бо виявлення рівня вихованості є не короткочасною оцінкою, а повсякденною копіткою роботою, що є складовою частиною виховного процесу. Вихованість студентської молоді проявляється перманентно у повсякденній поведінці, конкретних вчинках та справах, у висловлюваннях та намірах. Якісний бік моральної вихованості відображається у низці суспільно значущих якостей особистості (бережливе ставлення до суспільного майна, ставлення до природи, до колективу, суспільна активність,

дружба та товариськість, любов до навчання, до праці).

До початку педагогічного експерименту у студентів ЕГ та КГ було визначено перелік моральних якостей, переважно притаманних студентам обох груп. Для кожної моральної якості було визначено характерні для неї ознаки. Оцінка відбувалася за п'ятибальною системою, що передбачає високий, середній, низький, нестійкий негативний та стабільно негативний рівні [1].

Аналіз досліджень динаміки показників моральної вихованості студентів ЕГ та КГ показав, що на початку педагогічного експерименту, як і показники фізичної підготовленості, не мали статистично достовірних відмінностей.

Можна констатувати слабку активність динаміки показників моральної вихованості студентів ЕГ, але спостерігається тенденція до їх поліпшення. Наприкінці першого року педагогічного експерименту мало місце незначне переважання показників наступних показників моральної вихованості студентів ЕГ у порівнянні із такими самими показниками студентів КГ, а саме: дружби та товариськісті, дисциплінованості, хоча статистична достовірність відмінностей була відсутня.

Наприкінці третього року педагогічного експерименту відзначено статистично достовірне поліпшення показників моральної вихованості студентів ЕГ, досягнувши середнього балу оцінювання 4,1 балів у показнику дружби та товариськісті, 3,9 балів - у показнику ставлення до природи, 3,8 балів - у показнику дисциплінованості, 3,7 балів - у показнику патріотизму, 3,6 балів - у показнику ставлення до колективних цінностей та 3,6 балів - у показнику ставлення до праці.

У даний період педагогічного експерименту у студентів КГ не відзначалося статистично достовірних відмінностей у показниках моральної вихованості, але теж прослідковувалася неактивна тенденція щодо покращення даних показників.

Зауважимо, що результати педагогічного експерименту щодо динаміки показників моральної вихованості змусили нас продовжити роботу, удосконалюючи зміст програми здорового способу життя для студентської молоді та продовжити роботу з новою групою за відкоригованою програмою.

**Висновки.** Здоровий спосіб життя є ефективним засобом щодо позитивного впливу на показники фізичної підготовленості та моральної вихованості студентської молоді.

**Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Визначення впливу засобів здорового способу життя за скорегованою програмою на показники фізичної підготовленості та моральної вихованості студентської молоді.

#### Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. К.: Либідь, 2008. 848 с.
2. Горобей М. П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. 118(3). 91-93.
3. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015 (2), 44-52.
4. Карabanov, A., Karabanova, N., Zubrytskyi, B. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. 4(12). 43-46.
5. Лазоренко С., Чхайло М. Заходи фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу Сумської області. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. 18(1). 157-164.
6. Максимова К.В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток I курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. International Scientific Journal «Internauka». 2017. 7(29). 30-34.
7. Павленко Є. А. Рухова активність як невід'ємна складова формування здорового способу життя студентської молоді. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. 2018. (1). 191-195.
8. Пантук В. Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. (43). 63-72.
9. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ. 2001. 300 с.
10. Сококонь О. А. Пріоритети фізичного виховання для оздоровлення та вихованості студентської молоді. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. 2(36). 488-495.
11. Стасюк Р., Бойко. В. Вплив сучасних методів та форм фізичної культури на фізичний стан студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. 18(1). 290-294.

#### References

1. Bekh I. D. (2008) Education of personality: textbook. K.: Lybid, 2008. 848 p. [in Ukrainian]
2. Horobei M. P. (2014) The main reasons for insufficient motor activity of students. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. 2014. 118(3). 91-93. [in Ukrainian]
3. Dutchak M. (2015) Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015 (2), 44-52. [in Ukrainian]
4. Karabanov, A., Karabanova, N., Zubrytskyi, B. (2016) Ways to increase students' motivation for physical education and sports in higher education institutions. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. 4(12). 43-46. [in Ukrainian]
5. Lazorenko S., Chkhailo M. (2014) Physical education and health activities of students in higher educational institution of Sumy region. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2014. 18(1). 157-164. [in Ukrainian]
6. Pavlenko Ye. A. (2018) Physical activity as an integral part of the formation of a healthy lifestyle of student youth. Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. 2018. (1). 191-195. [in Ukrainian]



7. Pantik V. (2018) Structure and level of motor activity of students of higher education institutions. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2018. (43). 63-72. [in Ukrainian]
8. Serhiienko L.P. (2001) Комплексне тестування рухових здібностей: training manual. Mykolaiv: UDMTU. 2001. 300 p. [in Ukrainian]
9. Sohokon O. A. (2014) Пріоритети фізичного виховання для оздоровлення та вихованості студентської молоді. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2014. 2(36). 488-495. [in Ukrainian]
10. Stasiuk R., Voiko. V. (2014) Вплив сучасних методів та форм фізичної культури на фізичний стан студентської молоді. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2014. 18(1). 290-294. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).17

**Нестеренко Н.А.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
кафедри теорія та методика спортивної підготовки  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
**Порохнявий А.В.**  
викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки,  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

### ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА РУХОВІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізична підготовка студентської молоді, поряд із вдосконаленням елементів техніки гри у футбол, вмінням правильно виконувати техніко-тактичні дії та показувати певний результат, є одним з найважливіших компонентів побудови навчального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості студентів, а саме швидкості, швидкісно-силової здібностей, швидкісної витривалості, що не дозволяє ефективно реалізувати власний потенціал на заняттях з футболу. В статті аналізується ефективність використання фізичних вправ, спрямованих на оволодіння елементами техніки гри, а також на розвиток і удосконалення рухових якостей, які активізують діяльність різних систем і функцій організму студентів. Всі студенти другого та третього курсу мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення були однаковими для всіх суб'єктів дослідження. Протягом дослідження використовувався комплекс засобів та методів для розвитку рухових здібностей студентів 18-19 років вправи. Досліджувалися зміни показників фізичної та технічної підготовленості студентів. Для комплексної оцінки впливу від використання методики були підібрані тести, що дозволяють оцінити рівень розвитку рухових здібностей. Використовувалися наступні тести: біг на 10 метрів з низького старту, біг на 30 метрів з високого старту, стрибок вгору з місця, човниковий біг 7x50 м, удари футбольного м'яча на дальність, удари футбольного м'яча на точність. Доведено, що найбільш суттєво зросли результати за тестом удари футбольного м'яча на точність на 61,1%. Показники тесту удари футбольного м'яча на дальність покращилися на 15,5%. За тестом стрибок вгору з місця результати стали краще на 11,6%. Це обумовлено тим, що застосовували спеціально-підготовчі вправи. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту «Біг 30м – 8 %». Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики занять футболом, що позитивно впливає на організм студентської молоді віком 18-19 років.

**Ключові слова:** студенти, фізична підготовка, тести, футбол, фізичне виховання.

**Nesterenko N., Porohnyavyi A. The influence of football means on the movement ability of 18 -19year students in physical education classes.** Physical training of student youth, along with improving the elements of football technique, the ability to properly perform technical and tactical actions and show a certain result, is one of the most important components of the educational process. Insufficient level of physical fitness of students, namely, speed and strength abilities, speed endurance, which does not allow to effectively realize their own potential in football lessons. The article analyzes the effectiveness of the use of physical exercises aimed at mastering the elements of game technique, as well as the development and improvement of motor skills that activate the various systems and functions of the student's body. All second- and third-year students had the same level of preparation at the time of the study and studied with one trainer. Accordingly, the number of training sessions and their conditions were the same for all subjects. During the study, a set of tools and methods was used to develop motor skills of students aged 18-19 exercises. Changes in indicators of physical and technical readiness of students were studied. For a comprehensive assessment of the impact of the use of the method, tests were selected to assess the level of development of motor skills. The following tests were used: running 10 meters from a low start, running 30 meters from a high start, jumping up from a place, shuttle running 7x50 m, long-range soccer ball shots, precision soccer ball shots. It is proved that the results of the test of the impact of a soccer ball on the accuracy of 61.1% increased the most significantly. The long-range test of the soccer ball improved by 15.5%. According to the jump-up test, the results were better by 11.6%. This is due to the fact that they used special preparatory exercises. The lowest growth rate of results was established by the results of the test "Running 30m - 8%". The obtained results confirm the effectiveness of the proposed method of football, which has a positive effect on the body of student youth aged 18-19 years.

**Key words:** students, physical training, tests, football, physical education.

**Постановка проблеми.** В системі фізичного виховання використовують різні ігрові види спорту, а саме футбол, тому що його популярність обумовлюється, насамперед, комплексною дією на організм при вихованні студентської молоді, видовищністю гри, економічною доступністю. У непрофільних закладах вищої освіти студенти II-III курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [6, 9, 10]. Найпопулярніший вид спорту серед студентів-курсантів є футбол. Проаналізувавши змагання серед студентів-курсантів вищих навчальних закладів внутрішніх вправ з футболу показав, що протягом останніх років спортивна майстерність студентів, які навчаються у непрофільних закладах вищої освіти, потребує вдосконалення. В наш час актуальною є проблема розробки нових підходів щодо розвитку рухових здібностей студентів 18-19 років під час занять футболом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогоднішній день особу активність набувають дослідження, які спрямовані на вивчення організації фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ [1, 2].

Дослідниками встановлено, що рухова активність студентів скорочується в порівнянні зі школярами приблизно в 2-2,5 рази. А рухи, як відомо, є природною, біологічною потребою живого організму. Обмеження м'язової діяльності не лише затримує фізичний і розумовий розвиток студента, погіршує стан здоров'я, але й призводить до того, що в майбутньому студент не може оволодіти життєво необхідними навичками.

Дані літератури показують, що форми занять в ВНЗ не забезпечують повністю ні необхідного обсягу рухової активності (сьогодні традиційні заняття фізичним вихованням забезпечують, у середньому, до 20% необхідної тижневої рухової активності студентів), ні бажаного тренуючого ефекту, який обумовлює у процесі навчання необхідний приріст рухових якостей та функціональних можливостей організму [3].

В.М. Платонов, Томенко О. А., Матросов С., Ярова О. відзначають також, що двох занять з фізичного виховання на тиждень дуже мало для стимуляції розвитку організму та збереження високої працездатності; немає умов для досягнення кумулятивного ефекту – ні тренувального, ні оздоровчого. Тому неможливо не тільки покращити стан здоров'я та підвищити рівень тренуваності, але часто не вдається зберегти їх хоча б на колишньому рівні та запобігти зниженню.

Отже, дослідження, проведені за останні роки вітчизняними та зарубіжними науковцями свідчать про наявність певного зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, доводять, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, що сприятливо впливає на ріст та розвиток організму, по-друге, як один з об'єктивних показників функціонального стану організму.

Тому на сьогоднішній день пріоритетними стають не просто фізичний розвиток студента, придбання ним різних вмінь і навичок, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме укріплення здоров'я шляхом щоденних занять фізичними вправами. Формування у студентської молоді здорового способу життя, під яким розуміється типова сукупність форм і засобів життєдіяльності, яка сприяє повноцінному виконанню навчально-тренувальних, соціальних і біологічних функцій, є важливим завданням фізичної освіти у вищому навчальному закладі [1, 5, 11].

**Мета роботи** – визначити ефективність методики розвитку рухових здібностей студентів 18 - 19 років під час занять футболом.

**Виклад основного матеріалу.** На заняттях з фізичного виховання студенти оволодівали елементами техніки гри у футбол. Елементи техніки гри – це основний і специфічний засіб фізичного виховання на заняттях з футболу, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснювалася направлена дія на студентів. Рух як моторна функція організму – це зміна положення тіла під час переміщення гравця, різноманітні рухи при виконанні передач, ударів по м'ячу, ведення м'яча. Різноманітні дії у техніки гри розглядаються як конкретні способи здійснення діяльності. Наприклад, навчальна діяльність студентів на заняттях фізичного виховання складається з оволодіння простих елементів гри, освоївши елементи переміщення, оволодіння м'ячем, студенти під час навчальної гри використовують їх як засіб ведення самої гри.

Виконання фізичних вправ, спрямованих на оволодіння елементами техніки гри, а також розвиток і удосконалення рухових якостей, активізує діяльність різних систем і функцій організму студентів, тим самим, залишає свій ефект. Рухова активність під час гри впливає на організм студентів, а саме організм за допомогою вправ будує свої рухи. При виконанні різноманітних вправ вони цілеспрямовано і свідомо впливають на організм і пов'язані з цілим рядом психічних процесів, з уявленням про рухи, розумовою роботою, переживанням, розвивають інтереси і відчуття, волю і характер і таким чином є одним із засобів духовного розвитку людини. Фізичні вправи, пов'язані з футболом, можна розглядати як один із показників єдності фізичної, технічної і психічної діяльності студентів. Вони впливають не тільки на організм, але і на особистість.

Впровадження розробленої методики у навчальний процес студентської молоді експериментальної групи протягом трьох місяців призвело до вірогідного підвищення показників розвитку рухових якостей, технічної підготовленості в порівнянні з контрольною групою, яка тренувалася по стандартній програмі.

Результати дослідження (рис.1) дають нам можливість прослідити за динамікою приросту середніх значень фізичної та технічної підготовленості до і після педагогічного експерименту.

Середні результати швидкості бігу на 10 м з низького старту на початок дослідження у експериментальній групі були 2,69с, а після 2,39с, різницю складає 0,3 с, приріст склав 11,1 %. У контрольній групі показники склали, відповідно, до експерименту 2,79с, після - 2,61, приріст - 6,4 %.

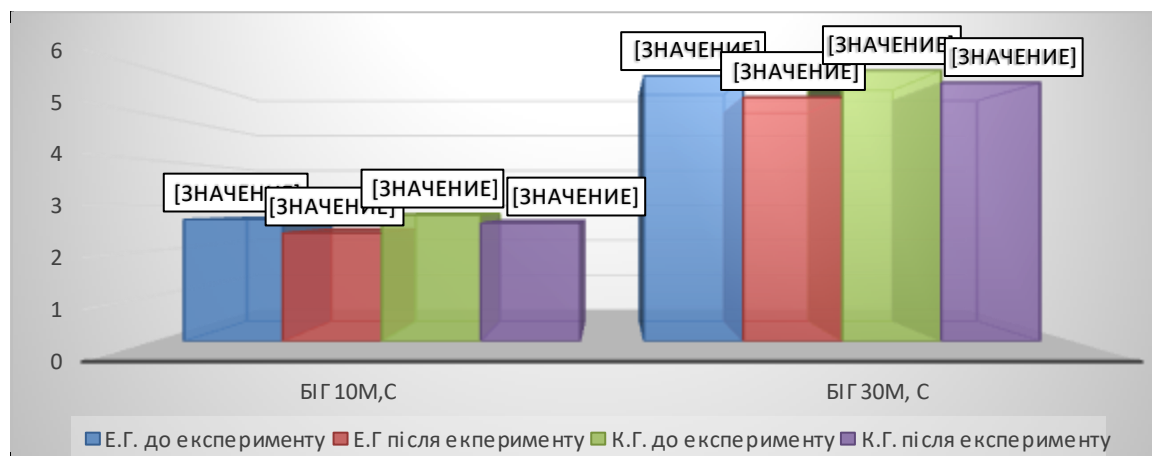


Рис.1. Результати дослідження рівня розвитку швидкісних якостей студентів 18-19 років експериментальної і контрольної груп

Результати показників тесту «Біг 30м, с» на початку дослідження були 5,86с, а у контрольній – 5,98с, на заключному етапі експерименту середні значення склали, відповідно,  $5,39 \pm 0,1$  с і  $5,71 \pm 0,1$  с, приріст результатів склав, відповідно, 8 % та 4,5 %.

Результати порівняння за тестом «Стрибок вгору з місця» представлені на рисунку 2.

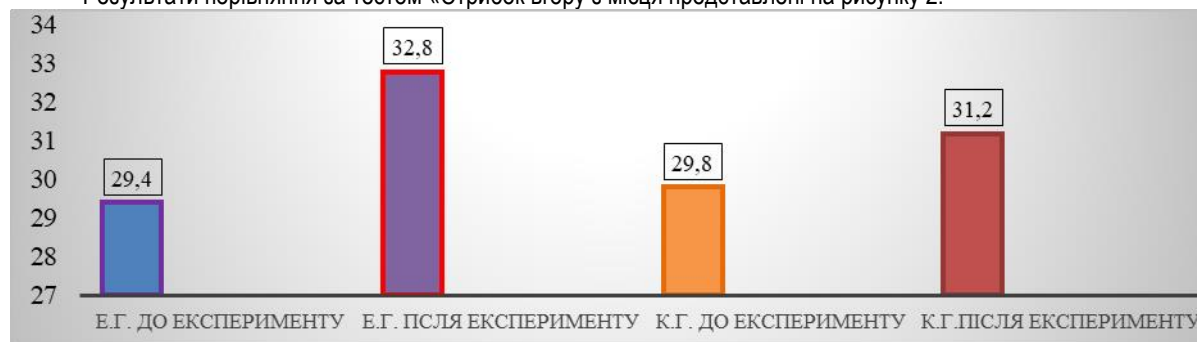


Рис.2. Результати показників швидкісно-силової підготовленості студентів 18-19 років

Середні показники стрибків вгору з місця у експериментальній групі були 29,4см та 29,8см у контрольній, по закінченню експерименту ці показники були, відповідно, 32,8 см та 31,2 см, результати були покращені на 11,6 % та 4,7 %.

Результати тесту «Човниковий біг 7x50 м», який визначає швидкісну витривалість на початку дослідження у експериментальній групі склав 55,5с, контрольній – 55,2с, по закінченню експерименту 50,8с та 53,5с, приріст відповідно, експериментальна – 8,5 %, контрольна – 3,1 % (рис.3).

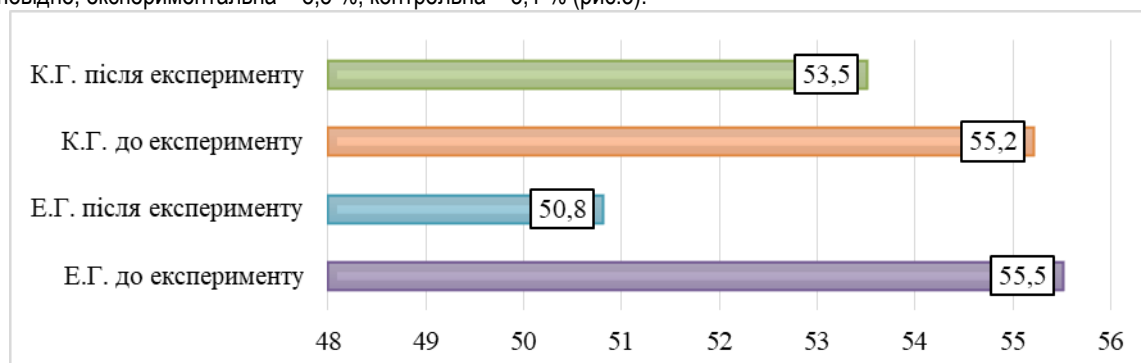


Рис.3. Результати показників швидкісної витривалості студентів 18-19 років

Виконаний порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості у педагогічному експерименті свідчить про те, що цілеспрямовані заняття футболом та додаткові спеціальні фізичні вправи сприяли розвитку спеціальних фізичних якостей.

Очевидно, що помилки при навчанні елементів техніки гри обумовлені не тільки відсутністю рухового досвіду, але головним чином, низьким рівнем розвитку основних рухових якостей студентів (швидкість, швидкісно-силові якості, швидкісна витривалість). Тому, навчання гри у футбол і удосконалення технічних дій необхідно проводити одночасно з розвитком фізичних якостей.

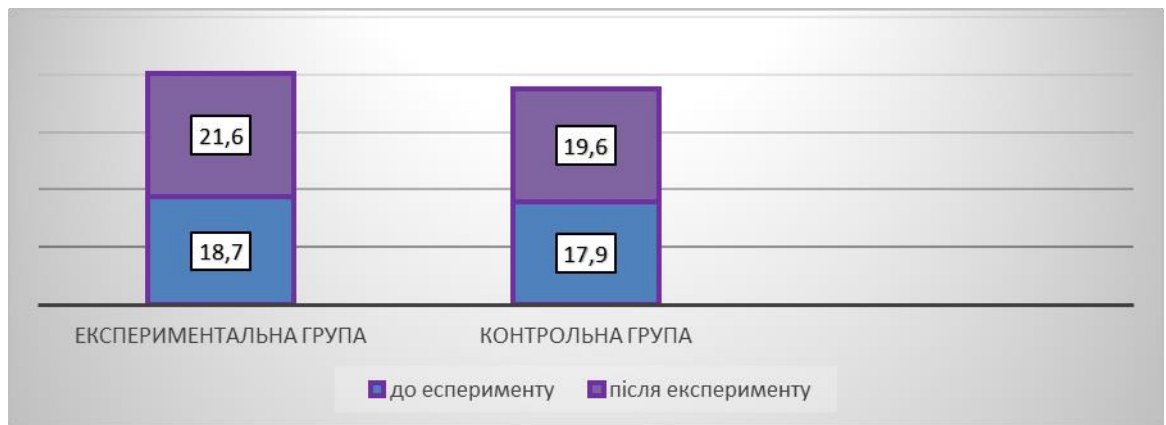


Рис.4. Результати дослідження ударів футбольного м'яча на дальність (м) студентів 18-19 років

Аналіз результатів дослідження (рис.4) свідчать, що студенти експериментальної групи на початку експерименту показали середній результат ударів футбольного м'яча на дальність 18,7м, а контрольна – 17,9 м, по закінченню педагогічного експерименту ці показники були покращені, відповідно, експериментальна – 21,6м, контрольна – 19,6м, приріст склав - 15,5 % і 9,4 %.

Середні показники ударів футбольного м'яча на точність на початок педагогічного експерименту склали у експериментальній групі 1,8 рази, контрольній 1,9 рази, а на кінець експерименту ці показники збільшились на 1,1 рази та 0,3 рази, вони склали приріст, відповідно, 61,1 % та 16 % (рис.5).

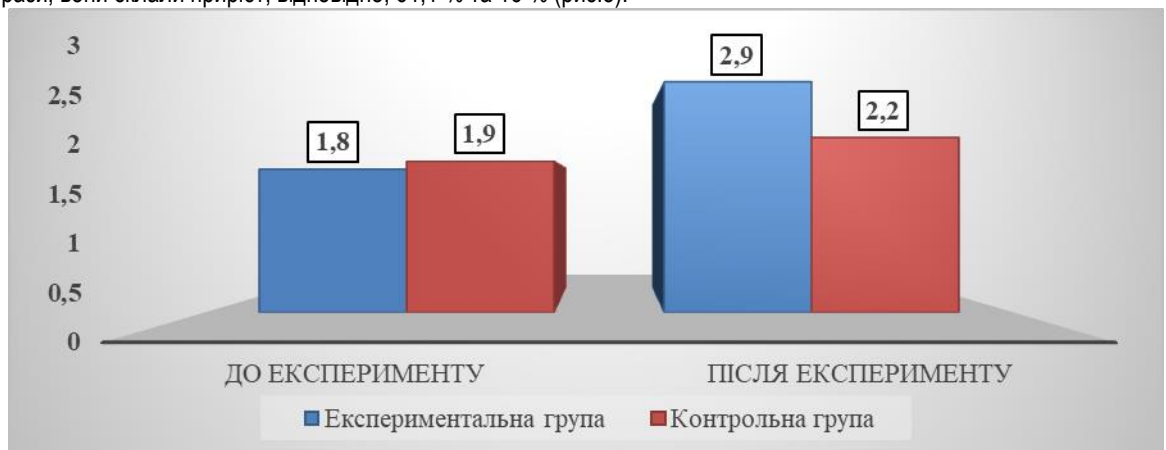


Рис. 3. Результати показників технічної підготовленості студентів за тестом удари футбольного м'яча на точність, кількість

В силу великого вибору елементів техніки гри у футбол та їх варіантів виконання, заслуговує особливої уваги питання оптимізації процесу навчання техніки гри, так як тільки при умовах добре відпрацьованого спеціального уміння, можливе їх виконання в умовах, пов'язаних із різноманітними перешкодами, що впливають на зміну структури рухів, які часто появляються в ігрових ситуаціях.

Результати особистих досліджень свідчать про те, що запропонована методика навчання елементів техніки гри у футбол, була покращена за рахунок їх цілеспрямованої послідовності при навчанні, правильного підбору спеціально-підготовчих вправ та розвитку рухових якостей необхідних при їх виконанні. Усі ці фактори дозволили прискорити та якісно здійснити навчально-тренувальний процес студентів 18-19 років, а також удосконалення елементів техніки гри на заняттях футболом.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел і узагальнення практичного досвіду свідчить, що методика, яка використовується у навчально-тренувальному процесі фізичного виховання потребує вдосконалення.

Розроблені комплекси засобів і методів навчання технічним прийомам гри та розвитку і удосконаленню рухових якостей сприяли підвищенню ефективності навчального процесу у вищих навчальних закладах.

Під час занять футболом на заняттях фізичного виховання підвищується інтерес студентів до самої гри.

Одержані результати дослідження під час педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики занять футболом, що позитивно впливає на організм студентської молоді віком 18-19 років.

**Перспективи подальших досліджень.** Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових методичних підходів щодо розвитку інших провідних рухових здібностей для студентів 18-19 років, які займаються футболом, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

#### Література

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу.: Автореф. дис. к. фіз. вих. ЛДІФК. - Львів, 2004. – 22 с.
2. Гордієнко Ю. В., Гордієнко О. В. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання в системі вищих навчальних закладів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2018. – №. 4 (1). – С. 58-65.

3. Кондратович А. Б. Особенности развития физических качеств футболистов. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницкий, 2019. Вып. 1 (45). Ч. 5. С.45-50
4. Кудяшев Н. Х., Черняев А. А. Совершенствования методики обучения студентов технике футбола. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №. 1 (10).
5. Лежньова О. В., Качан В. В. Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. Спортивні ігри. – 2021. – №. 2 (20). – С. 34-42.
6. Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О.Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал, 2009. – №2-3. –С.82-89.
7. Марченко О.Ю. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О.Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. - №2. – С. 82-94.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с
9. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів. Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 2002. 17 с.
10. Томенко О. А., Матросов С., Ярова О. Особливості секційної моделі організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. – 2020.
11. Хрипко Л. Запровадження сучасних способів занять оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України: 36 наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т.1. – С.266 – 269.
12. Чередищенко И., Соколова О., Маликов Н. Изменение показателей физической подготовленности юношей 18-19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр. Спортивный вестник Придніпров'я. – 2016. – №. 3. – С. 239-243.
13. Hill-Haas S. V. et al. Physiology of small-sided games training in football. Sports medicine. 2011. Т. 41. №. 3. С. 199-220.
14. Doroshenko E. Y. Technology Of Perfection To Technical Tactical Preparedness Of Skilled Footballers In Microcycles Of Competition Period. Fiziceskoe vospitanie studentov. 2012. Т. 4. С. 47-54.
15. Andrienko G. et al. Visual analysis of pressure in football. Data Mining and Knowledge Discovery. 2017. Т. 31. №. 6. С. 1793-1839.

#### References

1. Bazyl'chuk V.B. Orhanizatsiyni zasady aktyvizatsiyni sportyvno-ozdorovchoyi diyal'nosti studentiv v umovakh vyshchoho navchal'noho zakladu.: Avtoref. dys. k. fiz. vykh. LDIFK. - L'viv, 2004. – 22 s.
2. Hordiyenko YU. V., Hordiyenko O. V. Sportyvno-oriyentovane fizychno vykhovannya v systemi vyshchychk navchal'nykh zakladiv. Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky. – 2018. – №. 4 (1). – S. 58-65.
3. Kondratovych A. B. Osoblyvosti rozvytku fizychnykh yakostey futbolistiv. Aktual'nye nauchnye yssledovannya v sovremennom myre. Pereyaslav-Khmel'nytsky, 2019. Vyp. 1 (45). CH. 5. S.45-50.
4. Kudyashev N. KH., Chernyaev A. A. Sovershenstvovannya metodyky obuchenyya studentov tekhnike futbola. Pedahohyko-psykholohycheskye y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoy kul'tury y sporta. – 2009. – №. 1 (10).
5. Lezhn'ova O. V., Kachan V. V. Metodyka navchannya y udoskonalennya tekhnichnykh pryymov hry v futbol u studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannya. Sportyvni hry. – 2021. – №. 2 (20). – S. 34-42.
6. Marchenko O.Y. Vplyv zanyat' sportom na formuvannya tsinnostey indyvidual'noyi fizychnoy kul'tury studentiv / O.Y. Marchenko // Sportyvny visnyk Prydniprov' ya: naukovopraktychnyy zhurnal, 2009. – №2-3. –S.82-89.
7. Marchenko O.Y. Formuvannya fizychnoy kul'tury studentiv u protsesi navchannya u vyshchychk navchal'nykh zakladakh / O.Y. Marchenko // Teoriya i metodykafizychnoho vykhovannya i sportu. – 2008. - №2. – S. 82-94.
8. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya / V.M. Platonov. – K.: Persha drukarnya, 2020. – 704 s.
9. Sychov S.O. Formuvannya potreby fizychnoho vdoskonalennya studentiv vyshchychk navchal'nykh zakladiv. Avtoref. dys. kand. ped. nauk. K., 2002. 17 s.
10. Tomenko O. A., Matrosov S., Yarova O. Osoblyvosti sektsiynoyi modeli orhanizatsiyni fizychnoho vykhovannya studentiv u zakladakh vyshchoyi osvity. – 2020.
11. Khrypko L. Zaprovadzhennya suchasnykh sposobiv zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti v protsesi fizychnoho vykhovannya // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb nauk. statey z haluzi fiz. kul'tury ta sportu. – L'viv: LDIFK, 2001. – Vyp. 5. – T.1. – S.266 – 269.
12. Cherednychenko Y., Sokolova O., Malykov N. Yzmenenye pokazateley fizycheskoy podhotovlennosti yunoshey 18-19 let v protsesse sektsyonnykh zanyaty s kompleksnym yspol'zovanyem sredstv sportyvnykh yhr. Sportyvny visnyk Prydniprov'ya. – 2016. – №. 3. – S. 239-243.
13. Doroshenko E. Y. Technology Of Perfection To Technical Tactical Preparedness Of Skilled Footballers In Microcycles Of Competition Period. Fiziceskoe vospitanie studentov. 2012. Т. 4. С. 47-54.
14. Andrienko G. et al. Visual analysis of pressure in football. Data Mining and Knowledge Discovery. 2017. Т. 31. №. 6. С. 1793-1839.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).18  
УДК 797:616-036.22-057.875

Павлось Р. М.  
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет «Львівська політехніка»  
Цьовх Л. П.  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет «Львівська політехніка»

## АДАПТАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розглядається питання фізичного виховання студентів в положенні запровадження карантинних заходів в умовах пандемії Covid-19. Вивчено питання можливостей і способів трансформації змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19, що передбачає перегляд теоретико-методологічних основ, організаційних та методичних засад, розроблення і впровадження нових концепцій, сучасних підходів, інноваційних методик, реалізацію інтегративних освітніх практик тощо у процесі фізичного виховання. Виокремлено наукові вимоги до формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 серед котрих: провідна роль у визначенні змісту належить меті й завданням фізичного виховання; відповідність сучасним потребам та можливостям студентів; пріоритету цінностей їхнього здоров'я; науковості змісту; єдності змістової і процесуальної сторін фізичного виховання; відповідність віковим можливостям і рівню психофізичного стану студентів; доступність програм.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, пандемія COVID-19, рухова активність.

**Pavlos R., Tsovkh L. Adaptation of the content of physical education of students in the conditions of the Covid-19 pandemic.** The article considers the issue of physical education of students in the position of quarantine measures in the context of the Covid-19 pandemic. The issues of possibilities and ways of transforming the content of physical education of students in the Covid-19 pandemic have been studied. education. The purpose of the work is to identify and substantiate the pedagogical foundations of the formation of the content of physical education of students in the Covid-19 pandemic. Research methods: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the researched problem, generalization of data of scientific-methodical and special literature. The scientific requirements for the formation of the content of physical education of students in the context of the Covid-19 pandemic are identified, among which: the leading role in determining the content belongs to the purpose and objectives of physical education; compliance with modern needs and capabilities of students; the priority of their health values; scientific content; unity of semantic and procedural aspects of physical education; compliance with the age capabilities and level of psychophysical condition of students; availability of programs. It is determined that the basis of the formation of the content of physical education in the Covid -19 pandemic - the laws of learning: the educational nature of education; the presence of purposeful interaction between teacher and student; active activity of students in the educational process; there is a strong relationship between purpose, content, and methods. It is substantiated that purposeful coordinated functioning of physical education of students requires observance of some principles as general guiding norms of action, which are adequate to the goals and objectives: scientific, health-improving orientation, optimality, objectivity, integrity, system, dynamism; integrative, systematic. The results of the conducted scientific research lead to the conclusion that the use of all resources of physical education has become a valuable tool for maintaining the health of students in the context of the Covid-19 pandemic. The effectiveness of this process is ensured by the scientifically sound formation of the content of physical education of students, which is aimed at ensuring a high level of teaching the discipline.

**Keywords:** students, physical education, Covid-19 pandemic, physical activity.

**Постановка проблеми.** За останній рік пандемії COVID-19 у зв'язку зі зміною характеристик робочого середовища рівень фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) є недостатнім для ефективного здійснення навчальної діяльності. Катастрофічне погіршення стану здоров'я студентської молоді, їхньої фізичної підготовленості відображається у статистичних звітах Міністерства охорони здоров'я України: незадовільний стан здоров'я та відмінні від необхідних значення інших показників рухової активності [4]. Наслідком карантинних обмежень стало значне обмеження рухової активності здобувачів вищої освіти. Відтак, роль фізичного виховання у підготовці висококваліфікованих фахівців в сучасній Україні як ніколи висока [2]. Втім, в умовах пандемії вищезазначене змінило класичні принципи організації освітнього процесу фізичного виховання студентів на концептуально нову стратегію. Карантинні заходи накладали певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу у ЗВО [7]. Забезпечення ефективності фізичного виховання студентів в положенні запровадження карантинних заходів в умовах пандемії Covid-19, вимагає нових підходів та методів взаємодії зі студентами, адекватного вибору мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання задля створення можливості підтримки належного рівня їхньої рухової активності та запобігання явищам соціальної дезадаптації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Набуття високого рівня фізичної підготовленості, що є передумовою збереження здоров'я, в умовах тотальної гіподинамії під час пандемії нині вважається визначальною метою фізичного виховання ЗВО [3]. Визначено [5, 7], що ситуацію на краще можливо шляхом формування серед цієї категорії населення здорового способу життя, вдосконалення системи їхнього фізичного виховання, спрямованої на

покращення соціальних, розумових, емоційних і фізичних вимірів. Наукові розвідки розглядають питання диверсифікації форм та способів організації освітнього процесу [3], методів реалізації фізичного виховання студентів у нових реаліях дистанційного навчання [8] задля раціональної організації рухової режиму студентів ЗВО [7], що є запорукою збереження здоров'я в умовах пандемії. Отож, в умовах активних пошуків ефективних рішень забезпечення ефективності фізичного виховання у вищій школі доцільним видається вивчення питань можливостей і способів трансформації змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19.

**Мета роботи** – виявлення та обґрунтування педагогічних основ формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Насамперед, для здійснення наукової розвідки у визначеному керунку зазначимо, що в окремих аспектах роботи щодо здоров'язбереження студентів в умовах пандемії Covid-19 становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України. Стрімке погіршення стану здоров'я студентської молоді в умовах пандемії Covid-19 є однією із актуальних проблем освітньої галузі [3]. Фактично, протидією негативним наслідкам пандемії Covid-19 та обмеженням рухової активності, зумовленими карантинними засобами безпеки є фізичне виховання. Отож, зважаючи на зазначене, саме фізичне виховання у ЗВО нині по своїй суті позиціонується як технологія забезпечення здоров'я [2]. В контексті нашого дослідження, перехід від архаїчних методик до передових методів супроводу фізичного виховання відповідне сучасному освітньому розвитку в умовах пандемії Covid-19. Точка зору автора [5], що нам імпонує, полягає у тому, що інтеграцією конкретизації, аналізу та конклюдентності інформації, активне упровадження результатів наукових досліджень, в основу якої покладено тенденції реорганізації змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19, забезпечує підґрунтя для використання продуктивних ідей при побудові інноваційних технологій реалізації цього процесу. У контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає істотні зміни організації навчально-виховного процесу в умовах пандемії Covid-19, затвердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює співвідношення мети фізичного виховання і досягнутих результатів. В такому разі її якість виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання в умовах пандемії Covid-19.

Формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19, як упорядкована сукупність і послідовність методів і процесів забезпечує реалізацію визначених цілей й досягнення результатів та передбачає: програму, форму її реалізації; методи і способи виміру та інтерпретації результатів. Насамперед таким чином намагаємось забезпечити перехід на якісно новий рівень ефективності фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19. Поряд із тим, визначення змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 необхідно був відповідним сучасному стану науки, не зменшуючи можливості фізичного виховання як засобу збереження здоров'я студентів й розвитку й формування особистості.

Отож, систематизацією наукових знань, виокремимо наукові вимоги до формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19:

1. Провідна роль у визначенні змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 належить меті й завданням фізичного виховання. Це означає, що першочергово реалізація змісту фізичного виховання повинна забезпечувати всебічний фізичний розвиток студентів на основі забезпечення повноцінної рухової активності.

2. Відповідність сучасним потребам та можливостям студентів, пріоритету цінностей їхнього здоров'я.

3. Науковість змісту, що передбачає наявність лише тих фактів і теоретичних положень, які є сталими в науці; матеріалу, що відповідає сучасному стану освіти, її новітнім досягненням.

4. Єдність змістової і процесуальної сторін фізичного виховання при формуванні і структуруванні його змісту. Фізичне виховання у такому разі є не тільки засобом формування умінь та навичок, а й засобом здобування нових знань для самостійного набування умінь та навичок.

5. Відповідність віковим можливостям і рівню психофізичного стану студентів.

6. Доступність програм. Загалом, процес фізичного виховання повинен гарантувати досягнення поставлених цілей, які цілком закономірно, зумовлені пандемією Covid-19. У даному разі, для забезпечення якісного освітнього процесу необхідне активне упровадження системи заходів задля нівелювання негативних наслідків у стані здоров'я студентів.

Відтак, зміст фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 забезпечує реалізацію функцій та завдань, які, своєю чергою, скеровані на досягнення його цілей. Отож, ми презентуємо зміст фізичного виховання на кшталт цілісної системи у якій інтегровано головне призначення, мету, структуру, умови, принципи його функціонування. Головне призначення – програмування занять із фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19. Конкретизуємо, що основне завдання фізичного виховання полягає у можливості довести до усвідомлення студентами, що перебуваючи в умовах пандемії Covid-19, можна залишатись активним, вести здоровий спосіб життя, займатись фізичним саморозвитком, що сприятиме повноцінному вирішенню завдань їхнього здоров'язбереження.

Обґрунтування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 для забезпечення його високої ефективності та дієвої реалізації цілей й завдань цього процесу, передбачає забезпечення: належного рівня психофізичного стану студентів шляхом всебічного фізичного розвитку; високого рівня рухової активності студентів за умов карантинних заходів безпеки; усвідомлення студентами потреби і позитивної мотивації до систематичної оздоровчої фізкультурної діяльності для підтримання на високому рівні працездатності; постковідна реабілітація після перенесеного Covid-19, зважаючи на можливість негативних змін соматичного та психоемоційного станів; покращання якості життя студентів та підвищення потенціалу їхнього здоров'я; підсилення захисних функцій резервних сил та можливостей організму; запобігання та профілактика можливих ускладнень та рецидивів певних захворювань після перенесеного Covid-19. Провідна роль у визначенні змісту фізичного виховання в умовах пандемії Covid-19 належить меті й завданням фізичного виховання. Забезпечення належного рівня здоров'я студентів задля їхньої здатності

ефективно навчатися розглядається як суттєва складова дієвості фізичного виховання. Ми підтримуємо наукові підходи [1, 7], що у даному контексті фізичне виховання є незамінним комплексним засобом позитивного педагогічного впливу як на фізичну, так і на інтелектуальну, емоційну, мотиваційну, вольову, моральну та інші сторони особистості. Отож, видається беззаперечним, що оволодіння змістом фізичного виховання щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я розглядається нами як вид діяльності. З нашого погляду, метою такої діяльності має бути набуття студентами об'єктивного досвіду культивування здорового способу життя, що інтегрований в контекст їхньої життєдіяльності виховання в умовах пандемії Covid-19. Усунення негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 було і залишається домінуючим чинником формування його змісту.. Беззаперечним є значимість і високий потенціал рухової активності для розширення та збільшення можливостей фізичного виховання у створенні резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентів, що є першочерговим в умовах пандемії Covid-19. Формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 задля ефективного вирішення завдань вимагає дотримання низки принципів як загальних керівних норм дії, що адекватні меті й завданням. Отож, теоретично узагальнивши педагогічні положення теорії та методики фізичного виховання та загально дидактичні принципи організації занять, виокремили наступні принципи :

– науковості: передбачає організацію та реалізацію фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 із наукових позицій, в основу яких покладена практична діяльність;

– оздоровчо-розвивальної спрямованості – полягає в тому, що керівним положенням під час формування змісту занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 є їхнє оздоровче спрямування, при цьому вони повинні сприяти загальному фізичному розвитку та бути адекватними;

– оптимальності, принцип, на підставі якого здійснюється порівняльна оцінка альтернативних методик і вибір найкращої, що забезпечує раціональний синтез найдоцільніших методів та засобів занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19;

– об'єктивності, цей принцип передбачає отримання достовірних інформативних перманентних підсумків занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19, а його реалізація забезпечується об'єктивністю оцінювання отриманих результатів;

– цілісності – передбачає перманентний взаємозв'язок усіх форм реалізації занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 в єдине ціле, та відповідність їх у синтезі завданням та цілям, що забезпечує їхнє ефективне вирішення;

– системності – усі використовувані форми занять фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 повинні бути інтегровані у комплекс взаємопов'язаних компонентів, які взаємозалежні, існують та реалізуються у тісному взаємозв'язку;

– динамічності – передбачає використання у методиці занять останніх наукових досягнень, що забезпечує удосконалення відомих та використання якісно нових підходів до їхньої організації й корекції;

– інтегративності – спрямований на гармонійний розвиток особистості студентів, на усебічність його фізичного розвитку;

– систематичності: забезпечується регулярними, правильно побудованими заняттями, дотриманням оптимального чергування навантажень і відпочинку, послідовним розподілом матеріалу занять;

– підвищенням фізичної працездатності; покращанням адаптації до фізичних навантажень.

**Висновки:** Сучасні університети диверсифікують способи організації освітнього процесу, зміст навчально-виховного процесу загалом, запроваджують застосування новітніх педагогічних практик, що змінюють методологію викладання і ґрунтуються на задоволенні викликів сьогодення, зумовлені пандемією Covid-19.

Результати здійсненої наукової розвідки дають підставу висновку про те, що використання усіх ресурсів фізичного виховання стало цінним інструментом здоров'язбереження студентів в умовах пандемії Covid-19. Ефективність цього процесу забезпечується науково обґрунтованим формуванням змісту фізичного виховання студентів, який скерований на забезпечення високого рівня викладання дисципліни. Таким чином, формування змісту фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 передбачає задоволення низки наукових вимог; виборі відповідних стратегій, методів, технологій та прийомів фізичного виховання, скерованих на дотримання низки принципів задля створення умов, що сприяють ефективному процесу фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19 задля досягнення провідної складової глобальної мети фізичного виховання – зміцнення психічного і фізичного здоров'я студентів. **Перспективи подальших розвідок** вбачаємо у розробці моделі фізичного виховання студентів в умовах пандемії Covid-19.

#### Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Ляшенко В., Підвальна О., Булейченко О. Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 6(137). С. 82–85. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.6\(137\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.6(137).19).
3. Цьовх Л.П., Куспиш О.В., Зубрицький Я.Я., Рожко О.І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження // Гірська школа Українських Карпат, 2020. Вип. 22. С. 161–166. <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>.
4. Gallo L.A., Gallo T.F., Young S.L., Moritz K.M., Akison L.K. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students // *Nutrients*, 2020. Vol. 12(6). PP. 1865.



<https://doi.org/10.3390/nu12061865>.

5. Jiménez-Pavón D., Carbonell-Baeza A., Lavie C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020. Vol. 63(3). PP. 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.

6. O'Kane M.S., Lahart I.M., Gallagher A.M., Carlin A., Faulkner M., Jago R., Murphy M.H. Changes in Physical Activity, Sleep, Mental Health, and Social Media Use During COVID-19 Lockdown Among Adolescent Girls: A Mixed-Methods Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 2020. Vol. 18(6). PP. 677–685. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0649>.

7. Pavlos R., Kuspish A., Nezgoda S., Gavrilenko M. Didactic potential of physical education classes in providing physical activity of ZVO quarantine students // *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 2021. Vol. 24. PP. 95–99. <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>.

8. Raiola G., Aliberti S., Esposito G., Altavilla G., D'Isanto T., D'Elia F. How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey // *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020. Vol. 20(4). PP. 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>.

#### References:

1. "General theory of health and health": a collective monograph (2017) / for the head ed. prof. Yu. D. Boychuk. Kharkiv: Ed. Rozhko S.G.

2. Liashenko, V., Pidvalna, O. and Buleichenko, O. (2021). "Influence of self-isolation on students' physical activity", *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 6(137), 82–85. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).19).

3. Tsovkh, L.P., Kuspish, O.V., Zubrytskyi, Ya.Ia. and Rozhko, O.I. (2020). "Innovative component of the transformation of the system of physical education of students in the aspect of health care", *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 22, 161–166. <https://doi.org/10.15330/msuc.2020.22.161-166>

4. Gallo, L.A., Gallo, T.F., Young, S.L., Moritz, K.M. and Akison, L.K. (2020). "The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students", *Nutrients*, Vol. 12(6), PP. 1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.

5. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A. and Lavie, C.J. (2020). "Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine", *Progress in Cardiovascular Diseases*, Vol. 63(3), PP. 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.

6. O'Kane M.S., Lahart I.M., Gallagher A.M., Carlin A., Faulkner M., Jago R., Murphy M.H. Changes in Physical Activity, Sleep, Mental Health, and Social Media Use During COVID-19 Lockdown Among Adolescent Girls: A Mixed-Methods Study", *Journal of Physical Activity and Health*, 2020. Vol. 18(6). PP. 677–685. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0649>.

7. Pavlos, R., Kuspish, A., Nezgoda, S. and Gavrilenko, M. (2021). "Didactic potential of physical education classes in providing physical activity of ZVO quarantine students", *Mountain School of Ukrainian Carpaty*, 24, 95–99. <https://doi.org/10.15330/msuc.2021.24.95-99>

8. Raiola, G., Aliberti, S., Esposito, G., Altavilla, G., D'Isanto, T. and D'Elia, F. (2020). "How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey", *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, Vol. 20(4), PP. 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).19

УДК: 796.41(477)

Пимоненко М. М.

магістр

Шевчук О. М.,

викладач, магістр

Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
кафедра Кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації

#### ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДОМ КВАЛІМЕТРІЇ СТАНУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З СТРИБКІВ НА БАТУТІ В УКРАЇНІ У СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Проведено аналіз літературних даних про стан наукових досліджень та методичних розробок, що відносяться до стрибків на батуті в Україні, як захоплюючого, сучасного, затребуваного у різних сферах високотехнологічних видів діяльності людини (підготовка льотчиків, космонавтів) виду спорту, який до того ж став з 2000 року олімпійським видом спорту. Встановлено відсутність достатньої кількості сучасних досліджень в Україні зі стрибків на батуті. У роботі відображено результати кваліметричних досліджень проведених щодо розвитку батутного виду спорту в Україні, у м. Одеса в ході Відкритих Всеукраїнських змагань зі стрибків на батуті у період з 30.09.2021 – 03.10.2021 за спеціально розробленими анкетами. Проаналізовано та деталізовано проблеми пов'язані з технічною, фізичною та спеціальною підготовкою спортсменів-батутистів. Здійснена диференційована оцінка потреби тренерів у спеціальних нових авторських методиках, здатних забезпечити новий рівень результатів у цьому виді спорту в Україні.

**Ключові слова:** стрибки на батуті, кваліметрія, технічна підготовка, спеціалізовано-базова підготовка, нові авторські методики тренування.

**Pymonenko M., Shevchuk O. Qualimetric study of the training process in trampoline in Ukraine for athletes at the stage of basic training.** The analysis of literature data on the state of scientific research and methodological developments relating to the trampoline in Ukraine as a fascinating, modern, demanded in various areas of high-tech human activities (training pilots, astronauts) kind of sport, moreover, which since 2000 has become an Olympic sport. The absence of sufficient modern studies in Ukraine on trampoline jumping has been established. Available data in the domestic literature belong to the period 70-80-ies of the last century. There are no scientific and scientifically grounded modern methodical approaches that would take into account at the modern scientific level features of the biomechanics of trampoline athletes when they perform complex coordination exercises in the training and competitive programs. The work reflects the results of qualimetric studies conducted with regard to the development of trampoline sport in Ukraine, in Odesa during the Open All-Ukrainian competition on trampoline jumping in the period from 30/09/2021 – 03/10/2021 on specially designed questionnaires. The questions in the questionnaire were compiled and formulated to identify the various components and aspects of trampoline in Ukraine as a developing modern sport. As a result of work essentially important features connected with the preparation of athletes-tumbulists at a stage of the specialized base preparation (SBP) in Ukraine are revealed. Problems connected with the technical, physical, and special preparation of trampoline athletes are analyzed and detailed. The extremely important role of some types of special training of trampolinist athletes at the stage of SBP is confirmed, which has dominant importance for the effective teaching of the trampoline, taking into account the modern requirements in this sport. Since 2017 new international rules of evaluation of sports competitive performance are introduced. Two assessments were added - an addition to the points for the height of take-off and a reduction of points for the amount of horizontal movement from the center of the trampoline. The urgency of development of essentially new improved author's methods of training of trampoline athletes at the stage of SBP which will provide essential improvement of a number of interconnected technical, physical, special, and psychophysical qualities of athletes is established. The differentiated estimation of coaches' need in special new author's methods capable to provide a new level of results in this kind of sport in Ukraine is given.

**Key words:** trampoline, qualimetry, technical training, specialized basic training, new author's training methods.

**Постановка проблеми.** Для забезпечення ефективності української системи підготовки спортсменів, що спеціалізуються на стрибках на батуті, нині є актуальним дослідження рівня розвитку низки визначальних факторів в організації та методики їх підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП).

Існуючі методичні підходи в тренувальному процесі, матеріально-технічне оснащення спортивних шкіл, наявні дані з теорії та практики цього виду спорту є недостатніми. Так досі в літературі недостатньо висвітлено питання взаємодії батута як механічної системи та спортсмена – як біомеханічної системи. Серед науково-обґрунтованих методик змушені користуватися методиками та літературою, що відносяться не до стрибків на батуті, а до спортивної гімнастики та акробатики [1].

Водночас у стрибках на батуті з 2017 р. запроваджено нові міжнародні правила, згідно з якими замість 2-х оцінок (оцінка за техніку виконання та коефіцієнт труднощі) спортсмени отримують ще додатково 2 оцінки. Таким чином, під контроль взято параметри висоти стрибка та горизонтального переміщення по сітці батута. Це посилює вимоги та зобов'язує враховувати при підготовці спортсменів такі параметри, що раніше не враховуються, як статокінетична стійкість і відповідно вимагає корекції в методиках підготовки спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових джерел за останні 10-15 років та емпіричний досвід практики тренувальної діяльності тренерів та спортсменів, що спеціалізуються у стрибках на батуті, дозволяють зробити висновки, щодо пріоритетних наукових прогресивних позицій та щодо змістовного наповнення навчально-тренувальних занять на етапі СБП. Досі не вистачає наукових досліджень з питань удосконалення спортивної підготовки з погляду сучасних змін, які зазнали стрибків на батуті.

**Мета дослідження** – виявити стан організації тренувального процесу у ДЮСШ України, які здійснюють підготовку спортсменів, які спеціалізуються у стрибках на батуті, на етапі СБП.

**Наукові завдання статті.** Виявити недоліки у методичних підходах у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів-батутистів на етапі СБП з урахуванням вимог сучасного суддівства у стрибках на батуті. Оцінити потребу тренерів, вихованців та спеціалістів у стрибках на батуті у нових авторських методиках спрямованих на покращення досягнень у стрибках на батуті.

**Виклад основного матеріалу дослідження. Метод дослідження** – соціологічні дослідження методом кваліметрії - анкетування експертів, провідних фахівців та тренерів, які займаються підготовкою спортсменів-батутистів, в індивідуальних стрибках на батуті на етапі СБП.

**Місце проведення експертної оцінки** – м. Одеса. Відкриті Всеукраїнські змагання зі стрибків на батуті (30.09.2021 – 03.10.2021 рр.).

В анкетуванні прийняли участь тренери, судді та провідні експерти та фахівці та діячі спорту України з міст: Одеси, Херсона, Миколаєва, Дніпра, Харкова, Слутича та Києва (всього – 23 особи).

Сучасний етап розвитку спорту характеризується постійним підвищенням рівня спортивних результатів, що вимагає від тренерів і фахівців подальшого вдосконалення наукової і організаційно-методичної системи підготовки спортсменів для розвитку спортивної майстерності [2].

Етап спеціалізованої базової підготовки – це своєрідний перехідний етап коли спортсмен вже не є початківцем, але ще й не володіє спортивною майстерністю на високому рівні. Від цього періоду залежить чи потрібно спортсмену та тренеру повертатися на декілька етапів назад, для поліпшення елементарних навичок, чи вони можуть успішно крокувати вперед на шляху засвоєння напрочуд складних елементів. Саме етап спеціалізованої базової

підготовки, спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів, створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації для досягнення високої спортивної майстерності [1].

Основне завдання етапу СБП полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня необхідно розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню та реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту

Особлива увага підходу до проблеми з загальнометодологічної позиції суттєва не через наявність у цій галузі достатньої кількості інформації, а з причини прямо протилежної: кількість досліджень, в такому виді спорту як стрибки на батуті присвячених цьому питанню обмежена. Тому успішна розробка предмета навчання можлива тільки при достатньо високій якості отриманої інформації [1].

Аналіз результатів анкетного опитування експертів, фахівців та тренерів зі стрибків на батуті підтвердив фундаментальну роль важливості етапу СБП у формуванні спортивної майстерності батутистів (100% опитаних). При цьому, незважаючи на те, що всі види підготовки респонденти вважають важливими на даному тренувальному етапі, більшість респондентів на перші місця ставлять якісну базову та спеціально-технічну підготовку. Це узгоджується з даними спеціальної літератури [3].

Вважається [3] що у досконалої техніки виконання базових вправ базується на навчання всіх елементів прогресуючої складності. Помилки, заучені для формування базових блоків (навичок), переносяться на всі вправи цієї структурної групи. Це не дозволяє якісно освоїти профільні вправи та негативно відображається на технічній підготовці батутистів загалом.

Невивчені чи виконувані з помилками профільні вправи негативно впливають на формування техніки подібних елементів і неможливо перейти до освоєння елементів прогресуючої складності [3].

На основі аналізу програми спортивної підготовки [4], методичної літератури, а також анкетного опитування тренерів, суддів та спеціалістів було виявлено та конкретизовано саме профілюючі акробатичні вправи, що використовуються у стрибках на батуті. Профілюючі вправи це – центральні вправи у колі однотипних [3, 4]. Дослідження показали, що з усього різноманіття наявних елементів у стрибках на батуті, фахівці, експерти і тренери одногласно вважають, що профілюючими є 6 акробатичних стрибків - 3 з них з обертанням вперед, і 3 з них з обертанням назад: сальто вперед у групуванні з ніг на ноги з поворотом на 1800 (2141г); сальто вперед зігнувшись із ніг на ноги з поворотом на 1800 (2141з); сальто вперед у прямому положенні тіла з ніг на ноги з поворотом на 1800 (2141п); сальто назад у групуванні з ніг на ноги (314г); сальто назад зігнувшись із ніг на ноги (314з); сальто назад у прямому положенні тіла (314п).

Отримані дані свідчать, що з усього переліку елементів, що використовуються в тренувальному процесі, 6 з них отримали одностайну оцінку як важливі на 100%. Це означає, що ці 6 елементів слід вважати елементами особливої важливості та значимості для тренування батутистів на етапі СБП. Виходячи з цього зазначеним елементам, в аспекті тренувальних процесів на етапі СБП, можемо називати терміном - **профільних вправ**.

За результатами анкетування як вправи для розминки на батуті тренери використовують вправи за програмою 3-го, 2-го та 1-го юнацьких розрядів, а також сальтові стрибки з обертанням вперед із приземленням на спину і назад із приземленням на живіт у різних положеннях – г, з, п, чергуючи їх зі стрибком 110г, а також 34 оберту вперед; 2141г; 2141п.

У відповідях фахівців щодо питання тренерами критерію для оцінки готовності елемента для включення його в програму змагання на батуті, думки тренерів розділилися.

На 3 запропоновані варіанти відповіді: «візуальна оцінка якості виконання»; «стабільне виконання вправи у трьох спробах поспіль»; «Стабільне виконання вправ у 5-ти спробах поспіль»).

Були отримані такі варіанти відповідей: для 5 із 23 (21,7%) респондентів достатнім є візуальна оцінка якості виконання елемента; для 2 з 23 (8,7%) респондентів надійним критерієм є виконання якісного елемента у 3-х спробах поспіль; для 4 з 23 (17,4%) респондентів надійним критерієм є виконання якісного елемента у 5-ти спробах поспіль.

Але в ході опитування фахівців, при відповіді на цей пункт анкети, частина тренерів запропонувала свої варіанти відповідей: для 6 із 23 (26,1%) респондентів надійним критерієм є факт готовності використання стрибкового елемента у зв'язці з іншими елементами; 3 із 23 (13,0%) респондентів – відповіли - «ІНТУІЦІЯ», тобто внутрішнє підсвідоме відчуття готовності елемента на основі досвіду, що є у тренера; 3 з 23 (13,1%) респондентів відповіли, що елемент готовий тоді, коли досягається виконання елемента на максимальній висоті з розкриттям.

За аналізом протоколів Відкритих Всеукраїнських змагань зі стрибків на батуті та відповідями тренерів – експертів зі стрибків на батуті, час перебування у польоті спортсменів, які виконують комбінації змагань, що складаються з 10-ти стрибків, викладені в таблиці 1.

За відповіддю тренерів та експертів в Україні єдиним вимірним засобом, що визначає час знаходження у польоті спортсменів, що виконують комбінації змагань, що складаються з 10-ти стрибків, як на змаганнях, так і під час навчально-тренувальних занять є спортивний секундомір.

За новими правилами змагань, запроваджених у 2017 р., час у польоті є однією з 4-х оцінок, що підсумовуються у підсумкову оцінку за виступ спортсмена. Результати аналізу протоколів змагань представлені у таблиці 1. свідчать у тому, що є потенціал зростання результатів за показником часу у польоті. З питання кількості підходів до батуту, яке робить спортсмен на етапі СБП у ході тренування, тренери відповіли, що ця кількість коливається в середньому від 20 до 30. Рідко буває вищою. З цього випливає, що ця кількість підходів, на думку тренерів, є оптимальною та достатньою у тренувальному занятті.

Таблиця 1

Максимальний та мінімальний час знаходження в польоті спортсменів, які виконують комбінації змагань, що складаються з 10-ти стрибків

Час виконання прог., с.	Попередня програма				Фінальна програма			
	Дівчата		Юнаки		Дівчата		Юнаки	
	1 р	КМС	1 р	КМС	1 р	КМС	1 р	КМС
Максимальне	14,87	16,73	16,12	15,83	14,70	16,68	15,76	15,93
Мінімальне	12,14	14,01	13,21	14,25	12,14	13,64	12,48	14,47

Про важливість та необхідність уроку хореографії на базовому етапі підготовки спортсменів-батутистів підтвердило 74% (17 із 23-х) опитаних тренерів та спеціалістів. 26% (6 з 23-х) опитаних тренерів та фахівців вважають, що на цьому етапі урок хореографії має для вихованців другорядне значення [5].

Важливо відзначити, що ніхто не висловив думку, що урок хореографії принципово не важливий. З цього випливає, що тренери спостерігають, розуміють і відчують, що та специфічна підготовка, яку отримують їх вихованці під час уроків хореографії позитивно впливає на якість підготовки спортсменів- батутистів що виявляється у поліпшенні якості виконуваних ними стрибків і акробатичних елементів.

На питання про те, за якими принципами тренери складають послідовність елементів у програмі змагання для спортсменів на етапі базової підготовки, були отримані наступні відповіді: на запропонований варіант відповіді - «від складного до простого» - відповіли 12 із 23 (52,2 %) респондентів. Це означає, що на початку комбінації тренери воліють розміщувати найскладніші елементи, а стрибки з невисоким коефіцієнтом труднощі тренери воліють зміщувати у заключній частині виступу; на запропонований варіант відповіді «чергуючи складний з простим» - відповіли 11 із 23 (48,8%) респондентів.

Отримані дані показують, що більшість тренерів вважають більш правильним побудова черговості вправ у комбінації з принципу «від складного до простого», менша частина – вважають за краще чергувати складний елемент із простим. Усі респонденти зазначили, що головним правилом при складанні комбінацій змагань є переміщення спортсменом по вертикальній осі з чергуванням обертань вперед і назад. Одним із найважливіших та масштабних питань анкети було про те, яку на думку тренерів нову авторську методику спрямовану на покращення якихось якостей своїх вихованців тренери України хотіли б мати прямо зараз чи в найближчому майбутньому. На запропонований перелік передбачуваних до розробки нових авторських методик, що включав 8 різноманітних, але взаємопов'язаних методик спрямованих на поліпшення техніки виконання стрибкових елементів спортсменами-батутистами тренуються на етапі СБП були отримані наступні відповіді, які склалися з оцінки за 8-ми бальною шкалою значущості.

Кожен опитуваний тренер привласнював кожній із запропонованих методик бал залежно від наявності в нього з його досвіду реальної потреби у ній своєї реальної практичної роботи з його вихованцями. Що потреба – то вище значення бала. Інтервал складався з одиниць від 1 до 8. Отримані відповіді тренерів (бали) за кожною методикою сумувалися в загальну суму. За величиною цієї суми судили про рівень актуальності цієї методики для тренерів. Результати анкетування з цього питання представлені в таблиці 2. Найбільший інтерес, а значить і реальна потреба тренерів, був виявлений до методики, спрямованої на покращення вестибулярної стійкості, яка по суті залежить від сенсорно-моторної координації спортсменів-батутистів [6, 7, 8] - 130 балів.

Найменший інтерес був виявлений до методики спрямованої на зменшення G-перевантажень, які природним чином відчуває батутист при виконанні своєї змагальної програми і виникаючих внаслідок гравітаційного тяжіння Землі в моменти гальмування про сітку батута і поштовху батуттом спортсмена, а також у поєднанні з векторами, що виникають у процесі виконанні ним складнокоординаційних обертальних вправ. Спостережуваний невеликий розрив у сумарних значеннях балів отриманих першими шістьма методиками, свідчать про важливість всього комплексу методик для досягнення успішних результатів при підготовці спортсменів-батутистів на етапі СБП.

Таблиця 2

Оцінка в балах авторських методик запропонованих як нові методики підготовки спортсменів-батутистів на етапі СБП

№ п/п	Найменування нової авторської методики	Сумарна кількість балів для 23-х опитаних
1	Методика спрямована на покращення вестибулярної стійкості – сенсорно-моторної координації	130
2	Методика спрямована на покращення правильності використання поштовху батуттом свого тіла	111
3	Методика спрямована збільшення висоти стрибків	107
4	Методика спрямована на зменшення затисненості спортсмена в рухах та покращення фіксації робочої постави (правильної пози тіла спортсмена під час рухів) та його естетичне сприйняття	118
5	Методика спрямована на мінімізацію горизонтальних переміщень	120
6	Методика поліпшення динамічного рівноваги після фарбування елемента (зокрема балансу у позі приземлення)	117
7	Методика покращення дихання спортсмена під час акробатичних вправ	71
8	Методика спрямована на зменшення G-навантажень	57

Незважаючи на потенційну важливість правильного дихання при виконанні виступу на батуті, методика, що відноситься до вдосконалення дихання спортсменами, не отримала належного інтересу у тренерів. Це пов'язано з тим, що сучасні школи батуту в Україні та українські тренери, як і їх представники, наразі самі досить добре володіють методикою навчання правильного дихання своїх вихованців.

**Висновки.** Опитування фахівців, тренерів та експертів показало, що:

1. Процес підготовки спортсменів-батутистів потребує (пункти в порядку зменшення значущості): корекції навчально-тренувального процесу з метою покращення та вдосконалення методики спрямованої на покращення вестибулярної стійкості (1 місце); методики спрямованої на покращення техніки застосування до свого тіла спортсменом поштовху батута при відриві від сітки батута (2 місце); методики спрямовану поліпшення висоти стрибка над батаутом (3 місце); методики спрямовану зменшення «затисненості» спортсменів у рухах і під час акробатичних елементів на батуті (4 місце); методики спрямованої на поліпшення фіксації та правильної пози тіла спортсмена (динамічна рівновага) «розкриття» після виконаного акробатичного вправи; методику покращує естетичне сприйняття стрибків (4 місце); методики спрямованої на мінімізацію горизонтальних переміщень по сітці батута (5 місце); методики спрямованої на поліпшення балансу тіла в позі проміжних та завершального приходу на сітку (6 місце); методики спрямованої на поліпшення дихання спортсмена під час виконання акробатичної вправи на батуті (7 місце); методики спрямованої на зменшення G-перевантаження під час виконання стрибків на батуті (8 місце).

2. Здебільшого спеціалісти, експерти та тренери вважають надзвичайно важливою хореографічну підготовку спортсменів-батутистів на етапі СБП. Ми погоджуємося із експертами, що хореографічна підготовка особливо важлива, для виконання спортсменами елементів не тільки на високому технічному рівні, а й, що дуже важливо, на високому естетичному рівні.

3. Усі фахівці відзначили низький рівень технічного оснащення тренувального процесу (відсутність приладів здатних оцінювати висоту стрибків та горизонтальне переміщення (в Україні немає жодного такого приладу)). Для оцінки часу, висоти та швидкості тренери досі користуються лише секундоміром. Відсутні технічні засоби відеореєстрації стрибків, які повинні були б використовуватися для подальшого аналізу та демонстрації спортсменам їхніх помилок, у кращому випадку тренери вимушено користуються відеозйомкою на власні смартфони. Не всі спортивні школи батутної підготовки досі мають сучасні батуту – євротрампи, а змушені готувати спортсменів на морально та фізично застарілих батутах старого зразка.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведені дослідження продемонстрували важливість та актуальність розробки нових сучасних авторських методик, які дозволять суттєво покращити технічну підготовку спортсменів батутистів на етапі СБП.

#### Література

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит; 2014. 624 с.
2. Гагин Ю. А., Детков, Ю. Л. Моделирование и экспериментальные исследования механизма отталкивания прыгуна на батуте. Теория и практика физической культуры. 1974. № 7. С. 20-24.
3. Семенов Д. В., Шляхтов В. Н., Румянцев А. А. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации : монография; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. Великие Луки : [б. и.], 2018. 126 с.
4. Стрибки на батуті: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.М.Горжий, Ю.М. Салямін та ін. Київ, 2020. 147 с.
5. Омелянчик-Зюркалова О. А. Влияние хореографической подготовленности гимнасток на окончательную оценку исполнительского мастерства. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 10. С. 28-34. doi:10.5281/zenodo.10487
6. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. Наука в олимпийском спорте. 2006. № 2. С. 96-102.
7. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: монография. Киев: НУФВСУ, издательство Олимпийская литература, 2013. 232 с.
8. Болобан В.Н., Литвиненко Ю.В., Оцупок А.П. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы. Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 17-24.
9. Deineko A. Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2017. Vol.(3 (59)). P. 8-10.
10. Perfection of coordination with the help of jump exercises on trampoline / V. N. Boloban, et. al. Physical education of students. 2016. Vol.20(6). P. 4-17.

#### References

1. Platonov, V. N. (2014), "Periodization of sports training. General theory and its practical application. General theory and its practical application". K: Olympus. Litas [in Russian].
2. Gagyn Ju. A., Detkov, Ju. L. (1974), "Modeling and experimental studies of the mechanism of repulsion of a jumper on a trampoline", *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*, 7, 20-24 [in Russian].
3. Semenov, D. V., Shljahtov, V. N., & Rumjancev, A. A. (2018), "Technology of training gymnasts at the stage of initial sports specialization: monograph; Velikolukskaya state acad. physical culture and sports". Velikie Luki : [b. i.] [in Russian].
4. Horzhyi, V.M. (2020), " Jumping on a trampoline: a curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and specialized educational institutions of sports profile". Kyiv [in Ukrainian].
5. Omelyanchik-Zyurkalova, O.A. (2014). The influence of choreographic training of gymnasts on the final

- assessment of performing skills. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (10), 28-34. [in Russian].
6. Boloban, V. (2015). Sensorimotor coordination as the basis of technical training. Science in Olympic Sports, (2), 73-80. [in Russian].
7. Boloban, V. (2013). "Regulation of athlete posture". Kyiv : NUFVUSU, izdadel'stvo Olimpijskaja literatura [in Russian].
8. Boloban, V. N., Litvinenko, Ju. V., & Osupok, A. P. (2012). "Criteria for estimating statodynamic stability of athlete body and system". Fizicheskoe vospitanie studentov, 4, 17-24.
9. Deineko, A. (2017). Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage. Slobozhanskyi herald of science and sport, (3 (59)), 8-10.
10. Boloban, V. N., Tereshchenko, I. A., Otsupok, A. P., Krupenia, S. V., Kovalenko, Y. O., & Otsupok, A. P. (2016). Perfection of coordination with the help of jump exercises on trampoline. Physical education of students, 20(6), 4-17.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).20

Пономарьов В.О.,  
старший викладач спеціальної кафедри № 3,  
Корчагін М.В.,  
канд. фіз. вих., доцент, професор спеціальної кафедри № 3,  
Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України  
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків;  
Ананченко К.В.,  
канд. фіз. вих., доцент,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

### АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Метою статті є проведення огляду та аналізу теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою для визначення напрямків вдосконалення процесу підготовки спортсменів різних видів єдиноборств під час занять рукопашним боєм. Матеріал і методи: система понять і категорій сучасного спорту, а також фундаментальні положення й основні принципи теорії організації етапів перепідготовки спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій, практичні підходи до дослідження дії механізму підготовки спортсменів і обґрунтування необхідності перекваліфікації спортсменів. Методологічною основою дослідження є наукові методи пізнання на основі системного підходу до вирішення окреслених проблем. На підставі проведеного аналізу визначені напрямки управління навчально-тренувальним процесом спортсменів різних видів єдиноборств, що перекваліфікувались на рукопашний бій, оскільки створюють передумови для впровадження в тренувальний процес сучасних спортивних технологій, які дозволять формувати здатність організму до максимальної реалізації рухового й енергетичного потенціалів; застосовувати розроблені експертні системи для планування та прогнозування навчально-тренувального процесу тощо.

**Ключові слова:** рукопашний бій, підготовка спортсменів, перекваліфікація на рукопашний бій.

**Ponomarov V., Korchagin M, Ananchenko K. Analysis of theoretical and methodological provisions of the modern system of training athletes in hand-to-hand combat. Purpose:** review and analysis of theoretical and methodological provisions of the modern system of training athletes in hand-to-hand combat to set tasks to improve the process of athletes training in various types of martial arts during hand-to-hand combat. **Material and Methods:** the system of sports laws, concepts and categories of modern sports, the fundamental principles and basic principles of the theory of organization and functioning of stages of retraining athletes of different types of martial arts, practical approaches to study the mechanism of training athletes and justify the need of retraining. The methodological basis of the study is scientific methods of cognition based on a systematic approach to solving the outlined problems. **Results:** hand-to-hand combat requires an objective study and determination of the features and trends of its development. Without knowing these features and trends, it is impossible to effectively manage the training process. The main purpose of training athletes in hand-to-hand combat - to achieve the maximum possible skills for a particular athlete level of technical and tactical, physical and psychological training, due to the specifics and requirements for achieving the highest results in competitive activities. Based on the analysis, the tasks of future research are set, the solution of which will make a significant contribution to the theory and practice of training of athletes of different types of martial arts, retrained in hand-to-hand combat, as they will create preconditions for introduction of modern sports technologies to the maximum body realization of motor and power potentials; apply developed expert systems for planning and forecasting the training process, etc. **Conclusions:** the general provisions of the domestic theory of training athletes who retrain in hand-to-hand combat are quite thorough and fundamental, but need further development and specification, because, firstly, they do not always keep pace with socio-economic changes in public life and, in particular, the practice of training athletes, and, secondly, do not sufficiently reflect the specific features of certain types of martial arts.

**Keywords:** hand-to-hand combat, training of athletes, retraining for hand-to-hand combat.

**Постановка проблеми.** Співробітники силових структур нерідко під час виконання оперативно-службових завдань стикаються із ситуаціями, які потребують грамотного, чіткого та адекватного застосування фізичної протидії. Для того, щоб вміти застосовувати прийоми захисту та контратаки, потрібно мати необхідний технічний арсенал та бути готовим його вчасно використати. Тому невід'ємною складовою спеціальної підготовки військовослужбовців та співробітників силових структур України є рукопашний бій. Він відноситься до змішаних єдиноборств та являє собою вид бойової діяльності співробітника у ближньому бою з метою знешкодження противника шляхом застосування особистої зброї, підручних засобів та боротьби без зброї.

Освітньо-кваліфікаційні характеристики випускників вищих військових навчальних закладів передбачають набуття відповідних предметних компетентностей, в яких зазначено й досягнення певних фізичних показників. Зокрема, для співробітників Служби безпеки України критерієм відповідного фізичного рівня молодого фахівця є отримані знання та вміння щодо застосування прийомів знешкодження та знерухомлення правопорушника, а також опору фізичному впливу під час захоплень та обхватів, знання основних принципів захисних та контратакуючих дій при нападі декількох осіб тощо [28]. На підставі вступних іспитів оцінювання рівня фізичної підготовленості до вищих військових навчальних закладів відбирається фізично розвинена молодь, навіть з наявністю спортивних розрядів з деяких видів єдиноборств. Але, з-за прикладного спрямування рукопашного бою минулими школярами, як правило, єдиноборства обирались серед олімпійських видів спорту. Тому нерідко повстає проблема перекваліфікації єдиноборців різних видів на рукопашний бій.

Незважаючи на прикладний характер рукопашного бою, його розвиток та популяризація залежить від спортивної складової. Тому надалі будемо розглядати сучасну систему підготовки у рукопашному бою з точки зору спортивного контексту.

У наукових роботах останнього часу розглядаються питання, спрямовані на дослідження спортивного рукопашного бою [20, 21, 24] та перекваліфікації спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій [1, 17, 22, 29].

Практично завжди прямо або опосередковано рукопашний бій розглядається як засіб формування психоемоційної стійкості спортсмена [7, 14, 27, 30].

Глазунов С. акцентує увагу на специфіці організації занять з рукопашного бою та пропонує під час тренувань використовувати засоби імітації реального бою [8].

Іванов А. та Кузін П. пропонують заняття з рукопашного бою зі спортсменами проводити у системі професійної підготовки з урахуванням категорій, віку, статі спортсменів [11, 15].

Такий підхід передбачає уточнення змісту рукопашного бою для спортсменів різного рівня підготовки, а також перекваліфікованих спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій.

Тому, підвищення спортивних результатів спортсменів значно залежить від ефективності системи виховання й багаторічної підготовки. Цій проблемі присвячено наукові праці багатьох провідних вчених, в яких обґрунтовано фундаментальні положення теорії і методики рукопашного бою [5, 23].

**Матеріал і методи дослідження.** Наукові пошуки можливостей перекваліфікації спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій зумовлені як розвитком спортивної науки, так і вимогами практики. Серед актуальних напрямків подальшого розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління навчально-тренувальним процесом з використанням методів контролю та прогнозування результативності перекваліфікації спортсменів на рукопашний бій, з урахуванням індивідуальних вікових, морфо-функціональних особливостей, а також використанням раціональних навчально-тренувальних технологій [18, 22, 29].

Науково-теоретичною основою дослідження є система спортивних понять і категорій сучасного спорту, а також фундаментальні положення й основні принципи теорії організації функціонування етапів перепідготовки спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій, практичні підходи до дослідження дії механізму підготовки спортсменів і обґрунтування необхідності перекваліфікації спортсменів. Методологічною основою дослідження є наукові методи пізнання на основі системного підходу до вирішення окреслених проблем, теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Такі загальнонаукові методи, як аналіз і синтез, були інструментом при вивченні теоретичних аспектів обраної теми.

**Мета і завдання дослідження.** Метою дослідження є вдосконалення процесу підготовки спортсменів різних видів єдиноборств під час занять рукопашним боєм на основі розробленої програми.

Для досягнення поставленої мети визначено необхідність виконання таких завдань:

1. узагальнити науково-теоретичні основи сутності, етапів підготовки спортсменів рукопашного бою;
2. уточнити понятійний апарат, що застосовується для розкриття відмінності підготовки спортсменів деяких інших видів єдиноборств та спортсменів рукопашного бою;
3. визначити напрямки розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом для спортсменів-рукопашників.

**Результати дослідження.** Рукопашний бій вимагає об'єктивного вивчення і визначення особливостей та тенденцій його розвитку. Не знаючи цих особливостей та тенденцій, неможливо ефективно управляти тренувальним процесом. Якщо тренер має відносне уявлення про найбільш важливі ознаки розвитку сучасного рукопашного бою, то він не зможе правильно визначити завдання підготовки та чітко сформулювати конкретні вимоги до тренувального процесу.

Головна мета підготовки спортсменів з рукопашного бою – досягнення максимально можливого для певного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Багаторічним досвідом доведено, що річний цикл навчально-тренувального процесу обумовлюється особливостями підготовки у визначені періоди навчально-тренувального процесу: підготовчий, змагальний, перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної участі в основних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді продовжується вдосконалення різних сторін підготовки, забезпечується інтегральна підготовка, виконується безпосередня підготовка і участь у головних змаганнях [4, 10].

Перехідний період спрямовано на відновлення фізичного і психологічного потенціалу спортсменів тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, проведення заходів, спрямованих на підготовку до чергового макроциклу.

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на наступні етапи:

- навчальна підготовка,
- попередня базова підготовка,
- спеціалізована базова підготовка,
- максимальна реалізація індивідуальних можливостей,
- збереження вищих досягнень.

Кожний етап підготовки має свою мету та завдання. На першому і другому етапах тренування передбачається рішення завдань техніко-тактичної та психологічної підготовки спортсменів. На наступних етапах, коли завданням є максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення найвищих результатів, структура річного тренування має більш складний характер і обумовлюється багатьма факторами та специфікою рукопашного бою, закономірностями становлення основних складових спортивної майстерності, необхідністю підготовки спортсмена до участі в головних змаганнях.

Фізичне навантаження має зовнішню та внутрішню сторону навантаження. Зовнішня сторона – інтенсивність, з якою виконується фізична праця та її обсяг. Внутрішня сторона визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу визначених зовнішніх сторін навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження тісно взаємопов'язані.

Для підготовки кваліфікованих спортсменів тренування повинні проводитись з великими навантаженнями. Облік конкретного характеру втоми є принципово важливим при плануванні тренувальних циклів з великою кількістю занять і великим сумарним навантаженням. Збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи веде до збільшення змін у функціональному стані різних систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм людини. Щільність впливу характеризує відношення між часом виконання фізичних вправ та загальним часом усього заняття чи окремої його частини.

Інтенсивність виконання фізичних вправ визначає розмір і спрямованість тренувального впливу на організм спортсмена. Інтенсивність навантаження можна регулювати, змінюючи швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність вправ, темп виконання вправ, кількість їх повторювань за одиницю часу, величину напруження у відсотках, амплітуду рухів, опір навколишньому середовищу, розмір додаткового обтяження, психологічну напруженість під час виконання вправи. Обсяг навантаження визначається показниками тривалості окремих вправ, серій вправ, а також загальною кількістю вправ.

Стан підготовленості і тренуваності спортсменів постійно змінюється у різні періоди тренування та етапи підготовки.

Техніка рукопашного бою складається з ударної та кидкової техніки, а також боротьби в партері. Коли тренер стикається, наприклад, з проблемою перекваліфікації «чистих» борців або ударників на змішаний стиль рукопашного бою, то він повинен досконально володіти теоретичною та практичною складовою техніки рукопашного бою. Від того, наскільки глибоко тренер володіє даним питанням залежить тривалість методичної допомоги для спортсмена, який потребує даної перекваліфікації для успішного виступу на високих рейтингових змаганнях.

Аналізуючи основні техніки рукопашного бою, можна визначити напрямки найбільш ефективного ведення сутички для спортсмена-рукопашника з базовими борцівською чи ударною підготовками.

Психофізіологічні і психологічні властивості рукопашника оцінюються на основі психодіагностики, яка стає підставою для розробки психологічного профіля. Психологічний профіль рукопашника являє собою графічне зображення розвитку його властивостей, включаючи професійні інтереси і схильності.

Досліджуючи психологічний профіль рукопашника, вважають, що психологічна стійкість у бою, сила духу найважливіші умови перемоги. Навіть якщо спортсмен має високі фізичні показники та володіє різноманітною технікою, все це перетвориться в ніщо, якщо спортсмен не може вгамувати почуття тривожності чи опанувати страх.

Основною успішного виступу спортсменів на змаганнях з рукопашного бою є комплексна система спортивної підготовки, що включає науково обґрунтовані методики техніко-тактичної підготовки, розвиток оперативного мислення та поетапну адаптацію до ведення поєдинків із супротивниками різних стилів єдиноборств.

Результати психологічної підготовки відображаються під час бою, який є єдиним випробуванням для спортсмена і є засобом подальшого вдосконалення його майстерності. Одним із найважливіших психологічних чинників удосконалення перекваліфікації спортсменів різних стилів на рукопашний бій й реалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів-рукопашників до поєдинків із супротивниками є психологічна підготовка та психомоторика.



Спираючись на загальнотеоретичні положення можна сформулювати основні напрямки подальшого розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом, які використовують в інших видах спорту [16], але, натомість, можуть бути обрані як базова науково-методична платформа та пристосовані саме для спортсменів різних видів єдиноборств, що перекаваліфіковуються на рукопашний бій (табл. 1).

Таблиця 1

Напрямки розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом для спортсменів-рукопашників

Напрямок	Сутність вдосконалення процесу підготовки спортсменів
1-й	Побудова та зміст навчально-тренувального процесу
2-й	Удосконалення методології для прояву найвищих спортивних показників
3-й	Використання математичного апарату для ефективності аналізу та синтезу навчально-тренувального процесу
4-й	Психологічний супровід спортсменів на різних етапах підготовки
5-й	Стимулювання спортсменів до індивідуального зростання в обраному виді спорту
6-й	Удосконалення технології управління навчально-тренувальним процесом

Перший напрямок пов'язаний з побудовою та змістом навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки, оскільки традиційна система підготовки спортсменів здійснюється, головним чином, на основі збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, а цей шлях не може розглядатись як оптимальний [12].

Другий напрямок пов'язаний з удосконаленням методології, яка б дозволила забезпечити необхідні умови для прояву вищої майстерності спортсменів, здійснити аналіз етапів багаторічної підготовки з метою їх оптимізації, вдосконалити концептуальну модель управління навчально-тренувальним процесом, розробити методику оцінки ефективності тренувального процесу [2, 9].

Третій напрямок пов'язаний з широким використанням сучасних методик статистичних обчислень, які б не тільки сприяли прогнозуванню результативності окремих спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, але й прогнозуванню ефективності навчально-тренувального процесу в цілому [16].

Четвертий напрямок пов'язаний з психологічним супроводом спортсменів на різних етапах підготовки, який полягає як у роботі з групами, так й індивідуальній роботі фахівців-психологів, а також тренерів [20, 27].

П'ятий напрямок пов'язаний з пошуком найоптимальніших шляхів стимулювання спортсменів різних видів єдиноборств, що перекаваліфікувались на рукопашний бій [3, 13].

Шостий напрямок пов'язаний з подальшим удосконаленням технології управління навчально-тренувальним процесом шляхом встановлення оптимальних пропорцій між розвитком фізичних якостей і рівнем налаштування на тренувальну та професійну діяльність на всіх етапах тренування [6, 19, 25, 26].

Планується, що результати досліджень створять передумови для впровадження в тренувальний процес сучасних спортивних технологій, які дозволять формувати здатність організму до максимальної реалізації рухового й енергетичного потенціалів; створювати програмні продукти для отримання та аналізу інформації про підготовленість спортсменів; застосовувати розроблені експертні системи для планування та прогнозування навчально-тренувального процесу та ін.

**Висновки.** Отже, підсумовуючи, можемо сказати, що загальні положення вітчизняної теорії підготовки спортсменів, що перекаваліфікуються на рукопашний бій, достатньо ґрунтовні та мають фундаментальний характер, проте потребують подальшої розробки й конкретизації, оскільки, по-перше, вони не завжди встигають за соціально-економічними змінами в громадському житті й, зокрема, практикою підготовки спортсменів, і, по-друге, недостатньо відображають специфічні особливості окремих видів єдиноборств.

Невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи підготовки спортсменів відносно практичних умов їх реалізації у різних видах єдиноборств вагомо знижує ефективність практичної діяльності тренерів і призводить до форсування підготовленості тих, хто перекаваліфіковується на рукопашний бій, що, в свою чергу, призводить до підвищеного травматизму і, як наслідок, зниження мотивацій до занять спортом.

Нині очевидно, що найбільш перспективний шлях удосконалення системи управління спортивною діяльністю – впровадження в тренувальний процес інформаційних технологій, що реалізують його цільову й змістовну програми. Перспективність цього підходу безперечно в тренувальному процесі як для кваліфікованих спортсменів, так і для новачків.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці методу, який дозволив би проводити оцінку психоемоційного стану спортсменів з рукопашного бою на різних етапах підготовки, робити аналіз ефективності різноманітних впливів на психоемоційний стан спортсменів з рукопашного бою та здійснювати синтез отриманих даних для підвищення якості тренувального процесу.

#### Література

1. Алексеев Н.А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов занимающихся борьбой. Физическое воспитание студентов. № 3, 2014. С. 3-8.
2. Анисимов М.П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2019. 174 с.
3. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А., Алексеев А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 2020. С. 4-12.
4. Бойченко Н.В., Тропін Ю.М., Панов П.П. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. Физическое воспитание

- и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей IX международной научной конференции. Харьков, 2013. С. 52-56.
5. Вако И., Сухаревский А. Основы рукопашного боя для сотрудников силовых структур Украины: монография, 2020. 172 с.
  6. Гаранин Е.А. Физическая подготовка бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, № 3 (36) 2, 2015. С. 29-37.
  7. Грак А. Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, № 2, 2013. С. 121-125.
  8. Глазунов С.І. Оптимізація змісту рукопашного бою для офіцерів оперативно-тактичного рівня підготовки. Проблеми фізичного виховання і спорту, № 4, 2011. С. 51-54.
  9. Ефременко М.А. Модернизация содержания обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва, 2019. 129 с.
  10. Зантарає Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11-12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3 (77), 2020. С. 49-55.
  11. Иванов А.И. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов к деятельности в условиях физического контакта с правонарушителем: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Краснодар, 2020. 168 с.
  12. Иванов О.Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. педагогічних наук: 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.
  13. Калашников К.П. Формирование тактических умений применения ударов и бросков у курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва, 2018. 26 с.
  14. Каргапольцев А.В. Обеспечение готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Шадринск, 2018. 152 с.
  15. Кузин П.А. Содержание и методика подготовки учащихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2019. 154 с.
  16. Кутек Т.Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. Житомир, 2014. 280 с.
  17. Лукичев Д.В. Педагогическая технология развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя с использованием многофункциональной тренировки: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2020. 153 с.
  18. Мунтян В.С. Влияние антропометрических показателей на момент инерции при преимущественно поступательном движении (в рукопашном бое). Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, № 2, 2006. С. 30-37.
  19. Мунтян В.С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. Харьков, № 1. 2009. С. 101-108.
  20. Мунтян В.С. Общая характеристика рукопашного боя как вида спорта и особенности соревновательной деятельности. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств, № 9, 2015. С. 29-35.
  21. Мунтян В.С. Особенности развития единоборств в контексте иерархии потребностей и основных теорий возникновения физического воспитания. Єдиноборства. Харків, 2018. С. 51-68.
  22. Мунтян В.С., Пономарьов В.О. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2018. С. 41-44.
  23. Мунтян В.С. Fight-fitness: навчально-методичний посібник. Харків, 2018. 326 с.
  24. Нікітенко О.В. Розвиток спритності та координації спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі та бойових мистецтвах (на матеріалі рукопашного бою): дис. ... кандидата наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2019. 203 с.
  25. Новиков А.В. Технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Смоленск, 2017. 171 с.
  26. Понкратов А.В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва, 2015. 218 с.
  27. Пономарьов В.О., Ананченко К.В. Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції. Харків, 2021. С. 29-32.
  28. Пономарьов В.О., Меленті Є.О., Гарбузов О.А. Робоча програма навчальної дисципліни «Вогнева та спеціальна фізична підготовка»: галузь знань 08 «Право», спеціальність 081 «Право», рівень вищої освіти перший (бакалаврський), освітньо-професійна програма (профіль) «Правові засади діяльності СБУ». Харків: ІПЮК для СБУ НЮУ імені Ярослава Мудрого, 2020. 31 с.
  29. Спиридонов Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Алматы, 2006. 142 с.

30. Шестак Ю., Мулик В., Окунь Д. Вплив використання спеціальних вправ на психо-фізіологічні показники юних боксерів 15-16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6 (80), 2020. С. 46-51.

#### References

1. Alekseev, N.A. (2014), «Kompleksnaja metodika razvitija obshhej i special'noj vynoslivosti kursantov zanimajushhhsja bor'boj [Comprehensive methods of increasing general and special endurance of cadets engaged in wrestling]», Fizicheskoe vospitanie studentov. № 3, pp. 3-8. (in Russ.).
2. Anisimov, M.P. (2019), Metodika obuchenija tehniko-takticheskim dejstvijam smeshannogo boevogo edinoborstva s uchetom lateral'nyh predpochtenij [Methods of training in technical and tactical actions of mixed martial arts taking into lateral preferences]: dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Sankt-Peterburg, 174 p. (in Russ.).
3. Boichenko, N.V., Chertov, I.I., Pyroh, Y.A., Aleksieiev, A.F. (2020), «Analiz pokaznykiv zmahalnoi diialnosti vysokokvalifikovanykh dziuidoistok lehkykh vahovykh katehorii [Analysis of competitive performance of highly qualified judokas of light weight categories]», Yedynoborstva, pp. 4-12. (in Ukr.).
4. Boichenko, N.V., Tropin, Y.M., Panov, P.P. (2013), «Tekhnika ta taktyka u sportyvni borotbi [Techniques and tactics in wrestling]», Fyzycheskoe vospytanye y sport v vysshnykh uchebnykh zavedenyakh: Sbornyk statei IX mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsyy. Kharkov, pp. 52-56. (in Ukr.).
5. Vako, I., Suharevskij, A. (2020), Osnovy rukopashnogo boja dlja sotrudnikov silovykh struktur Ukrainy [Basics of hand-to-hand combat for employees of power structures of Ukraine]: monografija, 172 p. <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17575> (in Russ.).
6. Garanin, E.A. (2015), «Fizicheskaja podgotovka bojcov armejskogo rukopashnogo boja s uchetom individual'nogo stilja vedenija sportivnogo poedinka [Physical training of fighters of army hand-to-hand combat taking into account individual style in sports fight]», Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta, № 3 (36) 2, pp. 29-37. (in Russ.).
7. Hirak, A. (2013), «Navchalno-trenavalni prohramy boiovykh mystetstv yak vidobrazhennia yikh kontseptsii [Martial arts training programs as a reflection of their concept]», Fyzyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats, № 2, pp. 121-125. (in Ukr.).
8. Hlazonov, S.I. (2011), «Optimizatsiia zmistu rukopashnogo boiu dlia ofitseriv operatyvno-taktychnoho rivnia pidhotovky [Optimization of the content of hand-to-hand combat for officers of operational and tactical level of training]», Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 4, pp. 51-54. (in Ukr.).
9. Efremenko, M.A. (2019), Modernizacija sodержanija obuchenija boevym priemam bor'by kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Modernization of the content of training in combat techniques of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Moskva, 129 p. (in Russ.).
10. Zantaraya, G., Arkaniya, R., Ananchenko, K. (2020), «Formation of technical and tactical actions of taekwondo athlete of 11-12 years old», Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk, № 3(77), pp. 49-55. (in Ukr.).
11. Ivanov, A.I. (2020), Soderzhanie professional'no-prikladnoj fizicheskoi podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov k dejatel'nosti v uslovijah fizicheskogo kontakta s pravonarushitelem [Content of professionally applied physical training of law enforcement officers for activities in conditions of physical contact with the offender]: dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Krasnodar, 168 p. (in Russ.).
12. Ivanov, O.L. (2013), Metodyka navchannia rukopashnogo boiu v systemi fizychnoi pidhotovky maibutnykh ofitseriv [Methods of the education of hand-to-hand combat in the systems of physical training of future officers]: avtoref. dys. na zdobuttia naukovoho stupenia kand. pedahohichnykh nauk: 13.00.02. Khmelnytskyi, 16 p. (in Ukr.).
13. Kalashnikov, K.P. (2018), Formirovanie takticheskikh umenij primenenija udarov i broskov u kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Formation of tactical skills in the use of strikes and throws among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]: avtoref. dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Moskva, 26 p. (in Russ.).
14. Kargapol'cev, A.V. (2018), Obespechenie gotovnosti edinoborcev k sorevnovaniyam s uchetom urovnja ih trevozhnosti [Ensuring the readiness of combatants for the competition, taking into the level of their anxiety]: dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Shadrinsk, 152 p. (in Russ.).
15. Kuzin, P.A. (2019), Soderzhanie i metodika podgotovki uchashhhsja obshheobrazovatel'nyh organizacij Ministerstva oborony Rossijskoj Federacii po razdelu «Sportivnye edinoborstva i rukopashnyj boj» na osnove armejskogo rukopashnogo boja [The content and methods of training students of educational organizations of the Ministry of Defense of the Russian Federation in the section "Combat sports and hand-to-hand combat" on the basis of army hand-to-hand combat]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Sankt-Peterburg, 154 p. (in Russ.).
16. Kutek, T.B. (2014), Suchasna sportyvna pidhotovka kvalifikovanykh sportsmenok, yaki spetsializuiutsia v lehkoatletychnykh strybkakh [Modern sports training of qualified athletes specializing in athletics]: Monohrafiia. Zhytomyr, 280

p. (in Ukr.).

17. Lukichev, D.V. (2020), Pedagogicheskaja tehnologija razvitija skorostno-silovyh kachestv u bojcov rukopashnogo boja s ispol'zovaniem mnogofunkcional'noj trenirovki [Pedagogical technology of the increasing of speed-strength qualities in hand-to-hand combat fighters using multifunctional training]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Sankt-Peterburg, 153 p. (in Russ.).

18. Muntjan, V.S. (2006), «Vlijanie antropometricheskikh pokazatelej na moment inercii pri preimushhestvenno postupatel'nom dvizhenii (v rukopashnom boe) [Influence of anthropometric indicators on the moment of inertia with predominantly forward movement (in hand-to-hand combat)]», Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej. Har'kov, № 2, pp. 30-37. (in Russ.).

19. Muntjan, V.S. (2009), «Integral'naja special'naja podgotovka kak faktor povyshenija urovnja podgotovlennosti sportsmenov [Integral special training as a factor in increasing the level of preparedness of athletes]», Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej: sb. nauchn. tr. Har'kov, № 1. pp. 101-108. (in Russ.).

20. Muntjan, V.S. (2015), «Obshhaja charakteristika rukopashnogo boja kak vida sporta i osobennosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti [General characteristics of hand-to-hand combat as a sport and features of competitive activity]», Aktual'ni problemi rozvitku tradicijnih i shidnih edinoborstv, № 9, pp. 29-35. (in Russ.).

21. Muntjan, V.S. (2018), «Osobennosti razvitija edinoborstv v kontekste ierarhii potrebnojesti i osnovnyh teorij voznikovenija fizicheskogo vospitanija [Features of the development of martial arts in the context of the hierarchy of needs and the main theories of the emergence of physical education, martial arts]», Ėdinoborstva. Harkiv, pp. 51-68. (in Russ.).

22. Muntjan, V., Ponomarov, V. (2018), «Osoblyvosti perepidhotovky na rukopashnyi bii sportsmeniv z bazovoiu pidhotovkoiu inshykh vydiv yedynoborstv [Features of retraining to hand-to-hand combat of athletes with basic training of other types of martial arts]», Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh. Kharkiv, pp. 41-44. (in Ukr.).

23. Muntjan, V. (2018), Fight-fitness: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kharkiv, 326 p. (in Ukr.).

24. Nikitenko, O.V. (2019), Rozvytok sprytnosti ta koordynatsii sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u borotbi ta boiovykh mystetstvakh (na materialy rukopashnogo boiu) [Development of agility and coordination of athletes who specialize in wrestling and martial arts (on the material of hand-to-hand combat)]: dys. ... kandydata nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu: 24.00.01. Kyiv, 203 p. (in Ukr.).

25. Novikov, A.V. (2017), Tehnologija razvitija koordinacionnyh sposobnojesti u bojcov rukopashnogo boja [Technology for the development of coordination abilities in hand-to-hand combat fighters]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Smolensk, 171 p. (in Russ.).

26. Ponkratov, A.V. (2015), Formirovanie variativnosti tehniko-takticheskikh dejstvij u sportsmenov rukopashnogo boja vysokoj kvalifikacii [Formation of variability of technical and tactical actions among high-qualified hand-to-hand combat athletes]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Moskva, 218 p. (in Russ.).

27. Ponomarov, V.O., Ananchenko, K.V. (2021), «Porivniannia psykholohichnykh testiv na zhyttiistiikist ta za metodykoiu «SAN» dlja vyznachennia stupeniu hotovnosti yedynobortsiv do zmahan [Comparison of psychological tests for vitality and the method of "SAN" to determine the degree of readiness of wrestlers for competition]», Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. Zbirnyk statei XVII naukovo konferentsii. Kharkiv, pp. 29-32. (in Ukr.).

28. Ponomarov V.O., Melenti Ye.O., Harbuzov O.A. (2020) Robocha prohrama navchalnoi dystsypliny «Vohneva ta spetsialna fizychna pidhotovka»: haluz znan 08 «Pravo», spetsialnist 081 «Pravo», riven vyshchoi osvity pershyi (bakalavrskyi), osvitno-profesiina prohrama «Pravovi zasady diyalnosti SBU». Kharkiv: IPluK dlya SBU NYuU imeni Yaroslava Mudroho. 31 p. (in Ukr.).

29. Spiridonov, E.A. (2006), Sovershenstvovanie koordinacionnyh sposobnojesti sportsmenov pri smene vida edinoborstv [Improving the coordination abilities of athletes when changing the type of martial arts]: dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Almaty, 142 p. (in Russ.).

30. Shestak, Y., Mulyk, V., Okun, D. (2020), «Influence of the use of special exercises on the psychophysiological indicators of young boxers aged 15-16», Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk, № 6(80), pp. 46-51. (in Ukr.).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).21  
УДК 796.88.378

Пронтенко К. В.,  
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної  
підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова  
Андрейчук В. Я.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Лесько О. М.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної  
фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного  
Романів І. В.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна  
академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного  
Пилипчук І. В.,  
доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного  
Воробієв Д. М.,  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія  
сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного  
Бобко Ю. Б.,  
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія  
сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного  
Дунець-Лесько А. В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

#### ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті досліджено особливості підготовки спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проведено анкетування тренерів України з гирьового спорту (n=28) з метою з'ясування співвідношення засобів підготовки спортсменів на даному етапі. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, документальний метод (вивчення протоколів змагань, планів та щоденників тренувань), анкетування, моделювання. Виявлено, що етап спеціалізованої базової підготовки передбачає створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале володіння раціональною спортивною технікою, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної майстерності у поштовху гир за довгим циклом. Для спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, етап спеціалізованої базової підготовки охоплює вік 17-19 років. За результатами анкетування тренерів з'ясовано співвідношення засобів підготовки спортсменів у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки: загальнопідготовчі вправи – 17,1 %, допоміжні – 9,7 %, спеціально-підготовчі – 19,9 %, змагальні – 53,3 %. Серед них вправи з гирями склали 51,3 %, вправи з обтяженнями (переважно зі штангою) – 22,6 %, бігові вправи – 20,8 %, вправи з власною вагою – 5,3 %. Обґрунтовано і розроблено модель тренувальних занять (ударний мікроцикл) для спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, поштовх гир за довгим циклом, етап спеціалізованої базової підготовки, спортсмен.

**Prontenko K. V., Andreychuk V. Ya., Lesko O. M., Romaniv I. V., Pylypchak I. V., Vorobiov D. M., Bobko Yu. B., Dunets-Lesko A. V. Features of athletes training in kettlebell long cycle at the stage of specialized basic training.** The article investigates the peculiarities of training athletes who specialize in kettlebell long cycle, in the preparatory period (special training stage) at the stage of specialized basic training. A survey of kettlebell lifting coaches of Ukraine (n=28) was conducted in order to determine the ratio of means of training athletes at this stage. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, documentary method (study of competition protocols, training plans and diaries), questionnaires, modeling. It was found that the stage of specialized basic training involves the creation of a solid foundation for special training. The main task of this stage is to ensure perfect mastery of rational sports equipment, its individualization. Also to the required level should be developed those physical and volitional qualities that contribute to the improvement and implementation of technical skills in long cycle. For athletes who specialize in long cycle, the stage of specialized basic training covers the age of 17-19 years. According to the results of the coaches' questionnaire, the

*ratio of means of training athletes in the preparatory period (special preparatory stage) at the stage of specialized basic training was determined: general preparatory exercises – 17.1%, auxiliary – 9.7%, special preparatory – 19.9%, competitive – 53.3%. Among them, exercises with kettlebells accounted for 51.3%, exercises with weights (mostly with a barbell) – 22.6%, running exercises – 20.8%, exercises with own weight – 5.3%. The model of training sessions (shock microcycle) for athletes who specialize in long cycle in the preparatory period (special preparatory stage) at the stage of specialized basic training is substantiated and developed.*

**Keywords:** kettlebell lifting, long cycle, stage of specialized basic training, athlete.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день гирьовий спорт продовжує активно розвиватися у багатьох країнах світу. З цього виду спорту проводяться змагання різного рангу: від чемпіонатів міст, областей до чемпіонатів Європи та світу. У змагальній діяльності беруть участь різні верстви населення [1, 4]. Однією зі спортивних дисциплін сучасного гирьового спорту є поштовх гир за довгим циклом або «довгий цикл» (поштовх двох гир від грудей з опусканням ваги у положення вису після кожного підйому) [2, 3]. За умов гендерної рівності, сьогодні у змаганнях з довгого циклу, як і в інших дисциплінах, беруть участь представники як чоловічої, так і жіночої статті.

Аналіз протоколів міжнародних змагань з гирьового спорту підтверджується щорічним зростанням спортивних результатів учасників змагань із провідних країн світу. Разом із цим, оцінювання змагальних результатів спортсменів України, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, показує недостатньо ефективну систему підготовки у цій спортивній дисципліні гирьового спорту. Це обумовлює актуальність проведення подальших наукових досліджень у даному напрямку.

**Аналіз літературних джерел.** Гирьовий спорт є неолімпійським видом спорту, тому основними змаганнями для спортсменів високого класу є щорічні чемпіонати світу. Відповідно основною структурною одиницею планування підготовки є річний макроцикл [3, 5]. У фундаментальних працях зі спортивного тренування [1, 2] визначено, що кожен макроцикл має 3 періоди (підготовчий, змагальний та перехідний), кожен з яких має свої завдання. Підготовчий період, як найважливіший у підготовці до змагань, включає загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи. На загальнопідготовчому етапі закладається міцна функціональна база, здійснюється загальнофізична підготовка спортсмена, вдосконалюються фізичні якості, від яких залежить подальший рівень спортивних результатів. На спеціально-підготовчому етапі тренування спрямоване на вдосконалення спортивної форми, велику увагу приділяють вдосконаленню технічної майстерності [3].

Вчені [7, 8] зазначають, що залежно від етапу багаторічної підготовки структура процесу підготовки до змагань відрізняється. Це обумовлюється різною націленістю змагань та спрямованістю підготовки до них. Так, кінцевою метою етапу спеціалізованої базової підготовки спортсменів-гирьовиків є участь у чемпіонаті України серед юніорів, як головних на даному етапі змагань року, демонстрація високих змагальних показників та виконання нормативу кандидата у майстри спорту (КМС) України [6]. Відповідно, завдання кожного періоду та їх тривалість на даному етапі будуть мати свої особливості. Однак структура процесу підготовки спортсменів у поштовху гир за довгим циклом, планування навантаження, тривалість та завдання кожного періоду макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки залишилися поза увагою дослідників.

Важливість дослідження особливостей підготовки гирьовиків саме на етапі спеціалізованої базової підготовки зумовлена необхідністю визначення конкретного виду змагань або дисципліни, в якій вони будуть спеціалізуватися [3, 6]. Також, окрім удосконалення техніки виконання вправ, на даному етапі необхідно створити потужну базу для підвищення насамперед фізичної та функціональної підготовленості спортсменів, що буде сприяти розвитку компонентів спеціальної підготовленості та формуванню здібностей до реалізації набутих рухових навичок у змагальній діяльності та на подальших етапах багаторічної підготовки.

**Мета роботи:** дослідити особливості підготовки спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Завдання:** 1). З'ясувати співвідношення засобів підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. 2). Обґрунтувати і розробити модель тренувальних занять (типовий ударний мікроцикл) для спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, документальний метод (вивчення протоколів змагань, планів та щоденників тренувань), анкетування, моделювання.

Для дослідження особливостей спортивної підготовки гирьовиків у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки ми провели аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, аналіз протоколів змагань, планів та щоденників тренувань, бесіди з тренерами та спортсменами. З метою з'ясування співвідношення засобів підготовки спортсменів на даному етапі підготовки ми провели анкетування тренерів України з гирьового спорту (n=28) за авторською анкетой. Анкета містила 12 запитань, які дозволили визначити спортивну кваліфікацію; стаж тренерської роботи; вік; кількість спортсменів у секції; кількість спортсменів, які мають спортивний розряд і звання; якими програмними документами користується тренер; які засоби та методи використовує у тренувальному процесі; наявна матеріально технічна база; визначити засоби, які використовуються на даному етапі підготовки; розвитку яким фізичним якостям надається перевага; скільки разів на тиждень проводяться тренувальні заняття; тривалість тренувальних занять.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З'ясовано, що етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі (підготовки до вищих досягнень): створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості,

формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної майстерності у гирьовому спорті.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень. Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Підготовка все більш індивідуалізується. Засоби підготовки все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен (поштовх гир за довгим циклом).

Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, яка забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також змагальних. Велика увага спрямовується на техніку виконання змагальних вправ, удосконалення фізичних якостей. Кількість змагальних вправ збільшується наприкінці етапу. Завершується підготовка спортсмена на цьому етапі інтегральною підготовкою. Її мета – об'єднання у змагальних вправах усього комплексу функціональних і психічних перебудов, рухових навичок і вмінь, знань, досвіду, які були отримані за період напружених тренувань. Аналіз щоденників тренувань провідних спортсменів, а також бесіди із кваліфікованими тренерами щодо структури підготовки у річному макроциклі свідчать, що основним чинником побудови річної підготовки спортсменів є календарний план змагань на рік. З урахуванням того, що у гирьовому спорті у квітні і травні річного макроциклу проводяться чемпіонати областей, кубок України, чемпіонат Європи, а у жовтні та листопаді – чемпіонати України і світу, тому з січня по березень включно у їхній підготовці планується підготовчий період, з середини квітня й до кінця травня – змагальний період, у червні – перехідний період, з липня до вересня – підготовчий період, жовтень і листопад – змагальний період, грудень – перехідний період.

За результатами анкетування тренерів з'ясовано співвідношення засобів підготовки спортсменів у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки: загальнопідготовчі вправи – 17,1 %, допоміжні – 9,7 %, спеціально-підготовчі – 19,9 %, змагальні – 53,3 %. Серед них вправи з гирями склали 51,3 %, вправи з обтяженнями (переважно зі штангою) – 22,6 %, бігові вправи 20,8 %, вправи з власною вагою 5,3 %. Відсоток вправ, що спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей гирьовиків становить: на розвиток силових якостей – 47,5 %; на розвиток витривалості – 42,1 %, гнучкості – 7,9 %, спритності та швидкості – 2,5 %. Співвідношення навантажень може дещо варіюватися на даному етапі залежно від рівня підготовленості спортсменів. Одним спортсменам більше подобається виконувати змагальні вправи, і це приносить їм успіх у змаганнях, інші віддають перевагу спеціально-підготовчим вправам і також досягають високих результатів. Тому річний графік розподілу тренувального часу на різні види вправ постійно повинен коригуватися у процесі занять. Головне – обов'язково дотримуватися вимог, завдань кожного періоду та етапу підготовки, зберігати хвилеподібність тренувального навантаження у кожному тижневому мікроциклі, чергувати великі, малі та середні навантаження. Пік хвили планується зазвичай в середині тижня. Дуже важливо якнайбільше вносити різноманітність у мікроциклі і в кожне окреме заняття, в одних заняттях більшу увагу слід зосередити на силових вправах, в інших – на спеціальну витривалість, не відступаючи від завдань даного етапу підготовки. Дуже часто першорозрядники намагаються якнайшвидше стати майстрами і застосовують великі за обсягом та інтенсивністю навантаження протягом довгого часу, не чергуючи їх із середніми та малими. Як показують дослідження вчених, такий режим тренування в більшості видах спорту пригнічує функції різних органів та систем організму. В окремих випадках такі навантаження повинні застосовуватися у тренуваннях висококваліфікованих спортсменів протягом 2-3 занять підряд, але потім обов'язково настають 2-3 заняття з малим або середнім навантаженням. Необхідно пам'ятати і про розвантажувальний тиждень у кінці кожного місячного мезоциклу. Все це дозволить спортсменові покращувати свої спортивні досягнення і підтримувати високу тренуваність і добре самопочуття протягом усього тренувального року.

Ураховуючи все вищезазначене ми розробили авторську програму підготовки спортсменів у поштовху гир за довгим циклом у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для гирьовиків етап спеціалізованої базової підготовки охоплює вік 17-19 років. Регулювання обсягу тренувального навантаження на заняттях за авторською програмою відбувалось за рахунок поступового збільшення показників роботи: кількості занять і годин на тиждень, кількості вправ на занятті, кількості підходів та повторень у кожній вправі, величини піднятої ваги. Інтенсивність тренувальних занять спортсменів регулювалася вимірами ЧСС, тривалості вправ, темпу виконання вправи, ваги обтяження, кількості підйомів від максимального результату та інтервалами відпочинку. При цьому враховувалися індивідуальні можливості спортсменів, їх вагова категорія та стан функціональної підготовленості. Нижче наведено типову модель тренувальних занять (ударний мікроцикл) у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки для спортсменів вагової категорії 73 кг. Залежно від вагової категорії, індивідуальних можливостей спортсмена, навантаження можна збільшувати або зменшувати, вага гир, штанги, кількість підйомів і підходів узгоджується із тренером для кожного спортсмена окремо.

**Заняття № 1**, понеділок, тривалість – 120 хв.

**Завдання:** розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей з використанням спеціально-підготовчих вправ, удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом.

*Підготовча частина* (15 хв). Виконати вправи загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості, підготовчі вправи з легкими гирями.

Основна частина (100 хв).

1. Поштовх гирі за довгим циклом почергово кожною рукою:

$$\frac{16\text{кг}}{10\text{ разів}}, \frac{24\text{кг}}{10\text{ разів}}, \frac{24\text{кг}}{6,10\text{ разів}}$$

2. Поштовх гир за довгим циклом:  $\frac{24\text{кг} + 24\text{кг}}{5,10,20,20,30\text{ разів}}$

3. Утримування двох гир по 28 кг на грудях у вихідному положенні. Виконати протягом 2 хв у 3 підходах.

4. Присідання зі штангою:  $\frac{70\text{кг}}{10\text{ разів}}; \frac{90\text{кг}}{10\text{ разів}}$  x 3 підходи.

5. Жим штанги із-за голови:  $\frac{40\text{кг}}{10\text{ разів}}; \frac{50\text{кг}}{10\text{ разів}}$  x 3 підходи.

6. Підтягування на перекладині. Виконати 10 разів у 3 підходах.

7. Гіперекстензія. Виконати 40 разів у 3 підходах.

*Заключна частина* (5 хв). Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість, вис на перекладині.

**Заняття № 2**, середа, тривалість – 120 хв.

**Завдання:** розвиток та вдосконалення спеціальних якостей з використанням спеціально-підготовчих вправ; удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом.

*Підготовча частина* (15 хв). Виконати вправи загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості, підготовчі вправи з легкими гирями.

Основна частина (100 хв).

1. Поштовх гирі за довгим циклом почергово кожною рукою:

$$\frac{16\text{кг}}{12\text{ разів}}, \frac{24\text{кг}}{15\text{ разів}}, \frac{26\text{кг}}{8,14\text{ разів}}$$

2. Поштовх гир за довгим циклом:  $\frac{26\text{кг} + 26\text{кг}}{5,10\text{ разів}}, \frac{26\text{кг} + 26\text{кг}}{10\text{ разів}}$  x 5 підходів.

3. Поштовх штанги 40 кг за довгим циклом: 15 разів у 3 підходах.

4. Жим штанги від грудей сидячи:  $\frac{40\text{кг}}{10\text{ разів}}; \frac{50\text{кг}}{10\text{ разів}}$  x 3 підходи.

5. Підтягування на перекладині. Виконати 8 разів у 3 підходах.

6. Піднімання в сід. Виконати 30 разів у 3 підходах.

7. Гіперекстензія. Виконати 40 разів у 3 підходах.

*Заключна частина* (5 хв). Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість, вис на перекладині.

**Заняття № 3**, п'ятниця, тривалість – 120 хв.

**Завдання:** розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей з використанням спеціально-підготовчих вправ; удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом.

*Підготовча частина* (15 хв). Виконати вправи загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості, підготовчі вправи з легкими гирями.

Основна частина (100 хв).

1. Поштовх гирі за довгим циклом почергово кожною рукою:

$$\frac{16\text{кг}}{12\text{ разів}}, \frac{24\text{кг}}{15\text{ разів}}, \frac{26\text{кг}}{10,15\text{ разів}}$$

2. Поштовх гир за довгим циклом:  $\frac{26\text{кг} + 26\text{кг}}{5,10,20,20,30\text{ разів}}$

3. Сійка з двома гирями по 24 кг у положенні фіксації. Виконати вправу протягом 20 сек у 3 підходах.

4. Напівприсідання з гирями на грудях:  $\frac{26\text{кг} + 26\text{кг}}{12\text{ разів}}$  x 3 підходи.

5. Жим штанги лежачи вузьким хватом:  $\frac{60\text{кг}}{10\text{ разів}}$  x 3 підходи.

6. Гіперекстензія. Виконати 40 разів у 3 підходах.

*Заключна частина* (5 хв). Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість, вис на перекладині.



**Заняття № 4**, субота, тривалість – 60 хв.

**Завдання:** розвиток загальної витривалості та гнучкості.

*Підготовча частина* (10 хв). Виконати вправи загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості.

*Основна частина* (45 хв).

1. Рівномірний біг 6 км (ЧСС – 160–170 уд./хв).

2. Вправи на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах – 10–15 хв.

*Заключна частина* (5 хв). Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.

**Висновок.** Виявлено, що етап спеціалізованої базової підготовки передбачає створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале володіння раціональною спортивною технікою, її індивідуалізацію. За результатами анкетування тренерів з'ясовано співвідношення засобів підготовки спортсменів у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки: загальнопідготовчі вправи – 17,1 %, допоміжні – 9,7 %, спеціально-підготовчі – 19,9 %, змагальні – 53,3 %. Серед них вправи з гирями склали 51,3 %, вправи з обтяженнями (переважно зі штангою) – 22,6 %, бігові вправи – 20,8 %, вправи з власною вагою – 5,3 %. Відсоток вправ, що спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей гирьовиків становив: на розвиток силових якостей – 47,5 %; на розвиток витривалості – 42,1 %, гнучкості – 7,9 %, спритності та швидкості – 2,5 %. Розроблено модель тренувальних занять (ударний мікроцикл) для спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, у підготовчому періоді (спеціально-підготовчий етап) на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні провідних чинників, які обумовлюють ефективність підготовки гирьовиків на наступному етапі багаторічної підготовки.

#### Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник. Львів : Триада плюс, 2007. 500 с.
2. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
3. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Романів І. В. Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом: навч.-метод. посібник. Львів: Ліра-Прес, 2016. 228 с.
4. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1.
5. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpaliy, S., Kalynovskiy, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.
6. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.
7. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.
8. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskiy, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27-38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.

#### Reference

1. Andreychuk V. Ya. "Metodichni osnovi girovogo sportu: navch. posibnik". Lviv: Triada plus, 2007. 500 s.
2. Griban G. P. "Giroviy sport u vischih navchalnih zakladah: navch.-metod. posibnik" / G. P. Griban, K. V. Prontenko, V. V. Prontenko [ta in.]. Zhytomyr: Vid-vo «Ruta», 2014. 400 s.
3. Prontenko K. V., Andreychuk V. Ya., Prontenko V. V., Romaniv I. V. "Pidhotovka sportsmeniv u poshtovkhu hyr za dovhym tsykлом". Lviv: Liha-Pres, 2016. 228 s.
4. Maulit, M. R., Archer, D. C., Leyva, Wh. D., Munger, C. N., Wong, M. A., Brown, L. E., et al. (2017). Effects of kettlebell swing vs. explosive deadlift training on strength and power. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 5(1), 1-7. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.5n.1p.1.
5. Prontenko, K., Griban, G., Tymoshenko, O., Bezpaliy, S., Kalynovskiy, B., Kulyk, T. et al. (2019). Methodical system of kettlebell lifting training of cadets during their physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 240-248. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.
6. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Andreychuk, V., Tkachenko, P., Kostyuk, Yu., et al. (2017). Kettlebell lifting as a means of physical training cadets in higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2685-2689. doi:10.7752/jpes.2017.04310.
7. Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S. (2016). Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), 540-545. doi:10.7752/jpes.2016.02085.
8. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskiy, I., Boyko, D., Loiko, O., Andreychuk, V., et al. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27-38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).22  
УДК 371.7-056.26

Рядова Л. О.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Маракушин А. І.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту  
Мкртічян О. А.  
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання та спорту  
Склярєнко В. П.  
викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

## ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ДОВІЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗИВ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

У статті розглянуто вплив рівня розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів на фізичний стан людини. Досліджено показники розвитку довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи, що визначалися за результатами тесту, заснованого на візуальній оцінці якості виконання учнем розслаблених, хльостоподібних махів ногами. Надано порівняльний аналіз досліджуваних показників у зазначеного контингенту в залежності від статі та віку. Розглянуто вікову динаміку показників розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у хлопців і дівчат 10–16 років за гендерною ознакою.

Установлено, що найкращі показники довільного розслаблення м'язів виявлено в учнів 7-го та в учениць 5-го класів. Зазначимо, що у дівчат результати виконання хльостоподібних махів ногами, здебільшого, кращі, ніж у хлопців. У динаміці показників розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих школярів середніх класів з віком спостерігаються хвилеподібні їх зміни.

**Ключові слова:** в залежності від статі, вади зору, віковий аспект, довільне розслаблення м'язів, хльостоподібні махи ногами, школярі середніх класів.

**Riadova L., Marakushyn A., Mkrtychian O., Skliarenko V. The gender features of the development of the ability to relax muscles at random in visually impaired pupils of the basic school.** The article considers the influence of the level of development of the ability to arbitrary muscle relaxation on a person's physical condition. The indicators of the development of voluntary muscle relaxation have been studied in visually impaired pupils of the basic school, which were determined by the test results, based on a visual assessment of the quality of the student's performance of relaxed, whip-shaped waves legs. A comparative analysis of the studied indicators in the specified contingent depending on sex and age is given. The age dynamics of indicators of development of the ability to arbitrarily relax muscles in boys and girls aged 10-16 by gender is considered.

The study was conducted on the basis of the municipal institution «Kharkiv special boarding school I–III degrees № 12» Kharkiv Regional Council for children with visual impairments, which involved pupils of 5–10 grades with visual analyzer disorders, aged 10–16 years. From the principal, pediatrician, ophthalmologist and parents of the pupils permission was obtained to conduct the study. To achieve the goal of the study, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing and statistical methods of processing results.

It was found, that the best indicators of voluntary muscle relaxation were found in schoolboys of 7th and in schoolgirls of 5th grades. Note, that the girls the results of implementation of whip-shaped waves legs, for the most part, better than the boys. In the dynamics of indicators of the development of the ability to arbitrarily relax muscles in visually impaired middle school students with age, there are wave-like changes.

**Key words:** age aspect, depending on gender, pupils of middle grades, visual impairment, voluntary muscle relaxation, whip-shaped waves legs.

**Постановка проблеми.** Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість, швидкість виконання рухів, зменшує їх амплітуду; обмежує прояв швидкісних і силових якостей; призводить до погіршення кровопостачання м'язів, зростання зайвих енергетичних витрат, техніки рухів, що знижує економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності [7].

Питаннями дослідження різних проявів координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку з вадами зору займалися Т. Є. Цюпак, А. М. Тучак [9], М. В. Федосєєва [8], Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В. [4] та ін. Разом з цим, проблема дослідження показників розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи у статевому аспекті не розглядалася, що й обґрунтовує актуальність дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Здатність до довільного розслаблення м'язів – це здатність до довільного і раціонального зниження напруги м'язів [1, 2, 3, 5, 10].

За даними Т. Ю. Круцевич [7], під час виконання рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження

і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їх діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози. М'язи, що не беруть участі у виконанні конкретних рухів, знаходяться в стані розслаблення, що створює умови для економного виконання фізичних вправ. Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів.

Систематичний руховий контроль за величиною докладених зусиль і ступенем м'язової активності сприяє тому, що людина поступово запам'ятовує, які відчуття асоціюються в неї з різним ступенем функціональної активності м'язів до їх повного розслаблення.

Здатність до довільного розслаблення м'язів сприяє покращанню рухливості в суглобах на 12–15%. Вона пов'язана з удосконаленням процесів гальмування в ЦНС і, як наслідок, зниженням тону м'язів і покращанням їх еластичності [7].

**Мета дослідження:** дослідити показники розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи в залежності від статі.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей із вадами зору. В ньому взяли участь 117 слабозорих учнів 5–10-х класів, вік яких 10–16 років. Від директора, лікаря-педіатра, лікаря-офтальмолога та батьків учнів було отримано дозвіл на проведення дослідження.

Для досягнення мети дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

**Здатність до довільного розслаблення м'язів визначалася за результатами тесту, заснованого на візуальній оцінці якості виконання учнем розслаблених, хльостоподібних махів ногами.** Учасник тестування займав вихідне положення – стійка боком до гімнастичної стінки, тримаючись рукою за поперечину на висоті плечей, друга рука відведена в бік. Йому пропонувалося виконати розслаблені, хльостоподібні махи правою, а потім лівою ногою з великою амплітудою. Кращий результат заносився у протокол. Показником доброго розслаблення м'язів під час маху назад є така амплітуда руху ноги, коли вона згинається у колінному суглобі так, що її п'ята майже торкається сидниці. Максимальна кількість балів – 5, мінімальна – 2 [6].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз показників довільного розслаблення м'язів у слабозорих школярів середніх класів показав, що найвищі вони у хлопців 7-го та у дівчат 5-го класів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи у статевому аспекті, кількість балів

Клас	Хльостоподібні махи ногою				t	p
	Хлопці		Дівчата			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$		
5	15	2,9±0,09	6	3,3±0,23	2,03	>0,05
6	15	2,8±0,11	10	2,9±0,11	0,68	>0,05
7	6	3,2±0,18	16	2,9±0,09	1,56	>0,05
8	15	2,7±0,12	6	3,2±0,18	2,12	>0,05
9	8	2,8±0,17	6	2,8±0,18	0,36	>0,05
10	6	2,8±0,18	8	2,8±0,17	0,36	>0,05

Розглядаючи показники здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів у статевому аспекті, робимо висновок, що в учениць вони, переважно, кращі, ніж в учнів, за винятком результатів хлопців 7-го класу. Відмінності в показниках не достовірні ( $p > 0,05$ ). Зазначимо, що у хлопців і дівчат 9-го та 10-го класів спостерігаються однакові результати (табл. 1).

Аналізуючи показники здатності до довільного розслаблення м'язів у хлопців у віковому аспекті, виявлено, що з віком вони змінюються різноспрямовано: з 5-го по 6-й і з 7-го по 8-й класи показники знижуються, а з 6-го по 7-й і з 8-го по 9-й класи підвищуються. Слід відмітити, що в учнів 6, 9-го та 10-го класів спостерігаються однакові результати (рис. 1). Відмінності в показниках статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ).

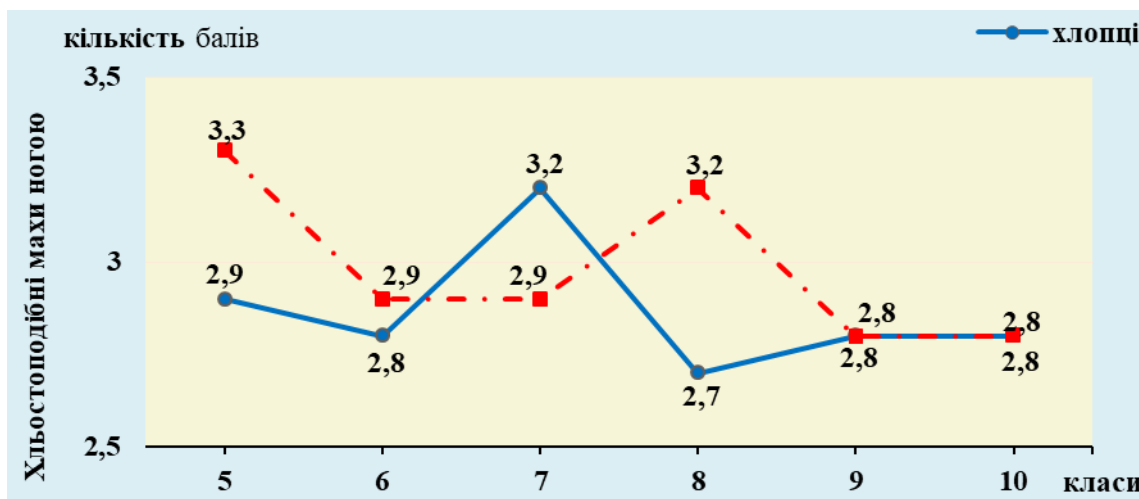


Рис. 1 Вікова динаміка показників розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи

Динаміка показників довільного розслаблення м'язів у дівчат з віком змінюється нерівномірно: з 5-го по 6-й та з 8-го по 9-й класи показники рівномірно знижуються з подальшою їх стабілізацією у 7-му та 10-му класах (рис. 1). Достовірності відмінностей в показниках не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Порівняльний аналіз вікової динаміки показників довільного розслаблення м'язів у слабозорих дітей середнього шкільного віку за гендерною ознакою свідчить про те, що в учнів з 5-го по 6-й класи показники знижуються, в 9-му та 10-му класах знаходяться на одному рівні. Інша тенденція спостерігається у школярів з 6-го по 9-й класи: у хлопців з 6-го по 7-й та з 8-го по 9-й класи показники підвищуються, з 7-го по 8-й класи знижуються; у дівчат з 6-го по 7-й класи показники не змінюються, з 7-го по 8-й класи зростають, а потім з 8-го по 9-й класи знижуються.

Вважаємо, що низький рівень розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи обумовлений не лише патологічними змінами в роботі зорового аналізатора, який є провідним в забезпеченні рухових дій, а й негативними особливостями підліткового віку: скутість і різкість рухів, непропорційність, інтенсивний ріст органів.

#### Висновки.

1. Найкращі показники довільного розслаблення м'язів спостерігаються у хлопців 12–13 років та у дівчат 10–11 років.
2. Установлено, що в учениць 5–10-х класів показники досліджуваної здатності, здебільшого, вищі, ніж в учнів.
3. Вікова динаміка показників здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих школярів 10–16 років носить хвилеподібний характер.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні показників розвитку інших проявів координаційних здібностей у слабозорих учнів основної школи у статевому аспекті.

#### Література

1. Альошина А., Бичук І., Гайдук О. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник. 2013. С. 42–48.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. За ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2018. Т. 1. 384 с.
4. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В. Дослідження показників розвитку здатності до відчуття ритму в учнів основної школи з вадами зору. 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, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 89–93.
5. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навчальний посібник. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2-х т. За редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
8. Федосеева М. В. Методика організації гри як средства развития личности слабовидящего ребёнка. Проблемы реабилитации. Матеріали науково-практичної конференції. Одеса : Південноукр. нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського, 2013. С. 192–197.

9. Цюпак Т., Тучак А. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків із вадами зору. Цьось А. В., Романюк В. П., укладачі. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2009. № 4. С. 69–72.
10. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибрані лекції. Дніпропетровськ : Пороги. 2003. 445 с.

#### References

1. Aloshyna, A., Bychuk, I., & Haiduk, O. (2013). Formuvannia koordynatsiinykh zdbnostei molodshykh shkolariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [The formation of coordination abilities of junior schoolchildren in the process of physical education]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth Scientific Bulletin*, S. 42–48 (in Ukrainian).
2. Hladyrin, I. D., Oleksienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). *Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky* [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training] : navch. posib. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych (in Ukrainian).
3. Krutsefych, T. Yu., Panhelova, N. Ye., Kryvchikova, O. D. (2018). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education] : pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. 3-tie vyd., bez zmin. T. Yu. Krutsefych (Ed.). Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).
4. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., & Honchar, V. V. (2022). *Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku zdatnosti do vidchuttia rytmu v uchniv osnovnoi shkoly z vadamy zoru* [The research of indicators of development of ability to sense of a rhythm in pupils of the basic school whis the visually impaired]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. Za red. O. V. Tymoshenka. (Vols 1 (145) 22), (pp. 89–93). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
5. Serhienko, L. P. (2001). *Kompleksne testuvannia rukhovykh zdbnostei liudyny* [Comprehensive test of human motor abilities] : navchalnyi posibnyk. Mykolaiv : UDMTU (in Ukrainian).
6. Serhienko, L. P. (2001). *Testuvannia rukhovykh zdbnostei shkolariv* [Testing of the motor abilities of the schoolchild]. Kyiv : Olimpiiska literatura (in Ukrainian).
7. Krutsevych, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education] : pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t. Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).
8. Fedoseeva, M. V. (2013). "Metodika organizatsii igry kak sredstva razvitiya lichnosti slabovidyaschego rebYonka" [The method of organizing the game as a means of developing the personality of the visually impaired child]. *Problemy reabilitatsii – Rehabilitation problems : materialy naukovo-praktychnoi konferentsii. (pp. 192–197). Odesa : Pivdenoukr. nats. ped. un-t imeni K. D. Ushynskoho (in Russian).*
9. Tsiupak, T., & Tuchak, A. (2009). "Polipshennia fizychnoi pidhotovlenosti ta koordynatsiinykh zdbnostei u pidlitkiv iz vadamy zoru" [The improving the physical fitness and coordination skills of the adolescents with the visual impairments]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii : Fizychnе vykhovannia i sport – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. Series: Physical Education and Sports. (Vols. 4), (pp. 69–72). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).*
10. Shamardina, H. M. (2003). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia* [Fundamentals of the theory and methods of physical education] : vybrani leksi. Dnipropetrovsk : Porohy (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).23  
УДК 37. 037: 796. 81/. 85:796. 093

**Семенів Б. С.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**Шутка Г.І.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимішин І.Д.**  
**старший викладач,**

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького**

#### **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ**

*Підвищення рівня популярності національних видів поясної боротьби в світі, дало поштовх відродженню історичних, національно-культурних традицій в країнах де розвиваються національні види поясної боротьби, це змушує фахівців в галузі фізичної культури та спорту працювати над вдосконаленням методики проведення навчально-тренувального процесу з поясних видів боротьби, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей, вдосконаленням методики формування рухових вмінь та навичок притаманним даному виду поясної боротьби.*

*Українська національна боротьба на поясах як вид спорту в Україні визнаний у 2003 році, створена всеукраїнська федерація української боротьби на поясах налічує 14 обласних осередків, які розвивають українську боротьбу на поясах. У 2020 році створена міжнародна федерація української боротьби на поясах до складу якої*

увійшли 15 держав з різних континентів світу котрі почали культивувати українську боротьбу на поясах. **Мета дослідження:** підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах на етапі підготовки до найвищих міжнародних змагань. **Методи дослідження:** теоретичні (аналіз науково-методичної, нормативно-правової та історичної літератури), емпіричні (педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості, медико-біологічні методи дослідження), математичні методи обробки дослідження. **Висновки.** Дослідження вказують на позитивний вплив тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості на організм спортсменів та спеціальну фізичну працездатність. Показники ЖЕЛ експериментальної групи збільшилися на 13,7%, у спеціальній фізичній працездатності найвищі результати спостерігались за показником, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла у експериментальній групі на 22,5 %, контрольній групі 5,8%, швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) збільшилась на 16,3 % в експериментальній групі та 3,9% контрольній групі.

**Ключові слова:** українська боротьба поясах, спортсмени, тренувальні режими, спеціальна фізична працездатність, групи, дослідження.

**Semeniv B., Shutka G., Prystavskiy T., Babych A., Yakimishin I. Increasing the level of special working capacity of athletes in ukrainian belt wrestling at the stage of preparation for main competitions.** Increasing the popularity of national belt wrestling in the world, gave impulse to the revival of historical, national and cultural traditions in countries where developing national wrestling. It forces professionals in the field of physical culture and sports to work on improving the methodology of training in wrestling, increasing the level of development of physical qualities, improving the methodology of formation of motor skills and abilities inherent in this type of belt wrestling.

Ukrainian national belt wrestling was acknowledged as a sport in Ukraine in 2003, the Ukrainian Federation of Ukrainian Belt Wrestling has 14 regional centers that develop Ukrainian belt wrestling. In 2020, an international federation of Ukrainian belt wrestling was founded, which included 15 states from different continents of the world that began to cultivate Ukrainian belt wrestling.

**The aim of the study:** to increase the level of special physical skills of athletes to prepare for Ukrainian belt wrestling at the stage of the highest international competitions.

**Research methods:** theoretical (analysis of scientific-methodical, normative-legal and historical literature), empirical (pedagogical observation, testing of the level of physical skills, medical and biological research methods), mathematical methods of research processing.

**Conclusions.** Studies indicate a positive effect of training regimens on the development of speed and strength endurance on the body of athletes and special physical performance. VCL indicators of the experimental group increased by 13.7%, in special physical performance the highest results were observed for the indicator that characterizes the technical readiness of athletes - the speed of throws, which increased in the experimental group by 22.5%, control group 5.8%. Speed endurance (running 4x24 m) increased by 16.3% in the experimental group and 3.9% in the control group.

**Key words:** Ukrainian belts wrestling, athletes, training regimes, special physical work, groups, research.

**Постановка проблеми.** Інтерес до відродження національних традицій у світі, обумовлений їх винятковою багатомістовістю самобутністю, багатою етнічною культурою та багатомістовим устроєм життя.

Проблема національно-історичних та культурно-духовних традицій власного народу являється ключовою темою у вихованні студентської молоді, формування у потребі національної свідомості, патріотизму та відповідальності перед власним народом у розвитку своєї держави.

Зростання популярності національних видів поясної боротьби у світі є результатом розвитку демократичних цінностей суспільства та відродження національно-культурних традицій кожного народу.

Значної популярності набуває і українська національна боротьба на поясах, як в Україні так і в світі. Створена всеукраїнська федерація української боротьби на поясах налічує 14 обласних осередків, котрі розвивають українську національну боротьбу серед усіх вікових груп.

У 2021 році у м. Львові на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького відбувся Чемпіонат України з української боротьби на поясах серед усіх вікових груп за двома стилями боротьби – вільним та класичним. Участь у Чемпіонаті України з української боротьби на поясах взяли представники 11 областей України, понад 120 учасників. Створена у 2020 році міжнародна федерація української боротьби на поясах до складу якої увійшли 15 держав з різних континентів світу, котрі почали культивувати українську боротьбу на поясах.

У 2021 році у м. Вільнюс (Литва) відбувся Чемпіонат Європи з української боротьби на поясах участь в якому взяли представники 10 країн. Чемпіонат світу з української боротьби на поясах 2021 року відбувся у м. Львові на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, учасниками якого стали представники 15 держав з різних континентів світу. Стрімке зростання популярності української боротьби на поясах в Україні та світі можна пояснити особливостями захвату за пояс на відміну від інших видів поясної боротьби. В українській боротьбі на поясах дозволяється відпускати однією рукою пояс та проводити вільною рукою захоплення за частини тіла суперника для проведення технічних дій та проводити зміну захоплення за пояс - однією рукою потім іншою. Така особливість української боротьби на поясах дає можливість брати участь у змаганнях представникам різних видів єдиноборств (боротьба вільна, греко-римська, самбо, дзюдо). У зв'язку особливістю правил ведення поєдинку в українській боротьбі на поясах, методика проведення навчально-тренувального процесу з удосконалення техніко-тактичної та фізичної підготовки потребує новітніх підходів на етапі підготовки до міжнародних змагань на

відміну від інших видів поясної боротьби де вже існує чітка методика підготовки до різних змагань. Проблеми управління навчально-тренувальним процесом борців привертають увагу як вітчизняних та зарубіжних науковців. Пропонується на окремих заняттях, макроциклах та за інших навчань надавати спортсмену оптимальні тренувальні навантаження, що відповідають одному з реально існуючих типів стану: оперативному – змінюється в ході окремого тренувального заняття й у найближчому відновлювальному періоді; поточному – змінюється від заняття до заняття і, тим самим, є наслідком тренувальних навантажень різного обсягу, інтенсивності, спрямованості; етапному–кумулятивного тренувального ефекту, що виявляється у результаті більших утворень – річних, чотирирічних, етапах багаторічної підготовки, в результаті довготривалих, систематичних занять спортом [1, 5, 12].

На сьогоднішній день відсутня система підготовки провідних спортсменів України з підготовки до міжнародних змагань, навчально-тренувальний процес будується виходячи з власного досвіду фахівців з різних видів єдиноборств. Формування змісту підготовки сприятиме підвищенню якості навчально-тренувального процесу, підтримки конкурентоспроможності провідних спортсменів на міжнародних змаганнях. Для покращення результатів змагальної діяльності спортсменів української боротьби на поясах, необхідно глибше вивчати техніко-тактичні дії з урахуванням їх морально-вольової підготовленості. Постійно вивчати та вдосконалювати методики з підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності, техніко-тактичних дій спортсменів у навчально-тренувальному процесі даного єдиноборства. На основі цього слід розглянути ряд наукових публікацій, що відносяться до вдосконалення відомих методик підготовки спортсменів різних видів боротьби. Після детального вивчення їх та апробації, кращі з них доцільно удосконалити та застосувати для підготовки спортсменів української боротьби на поясах.

Таким чином, в українській боротьбі на поясах на сьогоднішній день є актуальною проблема системи підготовки спортсменів до міжнародних змагань на різних етапах багаторічної підготовки у зв'язку з особливістю виду боротьби.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом, науковці та тренери з різних видів єдиноборств все більше уваги приділяють науково обґрунтованій системі індивідуальних здібностей спортсмена як основи особистого стилю ведення поєдинку. Характеристики, по яким визначали та розрізняються стилі ведення поєдинку в різних видах боротьби, в результаті проведеного аналізу змагальної діяльності та розділеного на чотири групи: антропометричні характеристики, характеристика рівня фізичної підготовленості, характеристика рівня тактико-технічної підготовленості, характеристика проведеного змагального поєдинку [1, 3, 4].

В поєдинку поведінка кожного борця високого класу може бути віднесена до одного із виділених стилів ведення поєдинку:

1. Темповик – який, «будує» стиль ведення поєдинку на дистанції; 2. Темповик – який, проводить поєдинок у щільному захваті; 3. Силувик; 4. Ігровик; 5. Зав'язочник; 6. Високонадійний; 7. Рівнорозвинутий (тут використані терміни, найбільш зрозумілі для спортсменів і тренерів). [1].

Одним з основних напрямків вдосконалення спортивної підготовки борців пов'язаний з максимальним орієнтуванням на індивідуальні здібності кожного спортсмена. В своїх роботах Тронь Р., Ільїн В. пропонують досліджувати об'єкт, як систему індивідуалізації поетапної підготовки борців. В даній системі науковці виділяють три підсистеми: система тренувальної діяльності; система змагальної діяльності; система позатренувальної та позазмагальної діяльності. Ці підсистеми забезпечують формування стилю і змагальний результат спортсмена [12].

В останні роки, все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. При раціональній психологічній підготовці на наступні змагання, підвищене збудження повинно бути направлено не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на основні компоненти тактико-технічних дій та функціональних можливостей, врахування яких забезпечить успішний виступ на змаганнях. Такий настрої формує впевненість в своїх силах, викликає активне бажання боротися за перемогу [1, 3, 5, 8].

Для вивчення фізичного розвитку спортсменів успішно використовується методика фіксації фізіологічних та біохімічних зрушень в організмі, яка настає під впливом тренування. Для цього використовують оцінювання за показниками ергометричного степ-тесту, Гарвардського степ-тесту і максимального споживання кисню. Реакцію організму на тренувальне навантаження визначалось по вмісту лактату, аміаку та сечовини в змивах з долонної поверхні і в слині. Після проведення досліджень встановлено, що показники спеціальної фізичної працездатності та вплив дозованих навантажень на організм у борців більш високої кваліфікації дані показники значно вищі [1, 4].

Одним із пріоритетних напрямів підготовки спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах, є підвищення рівня швидкісно-силових якостей. Для вдосконалення між'язової координації корисно застосовувати вправи схожі з основними змагальними вправами. Для тренування власної реактивності м'язів застосовують силові вправи, де величина обтяження коливається в межах 7-13 повторних максимумів [4, 12, 13].

В роботі Бакієва З., Керімова Н. успішно застосована методика ручного ергометрування для визначення спеціальної фізичної працездатності, яка найбільш адекватно відтворює специфіку видів єдиноборств.

Досить цікавим, з точки зору розвитку стародавніх українських видів єдиноборств, є досвід вивчення оцінки функціональної підготовленості студентів, які займаються українським рукопашом «Спас» [2].

За даними досліджень науковців, незалежно від виду боротьби, ефективність змагальної діяльності залежить від комплексного стану рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей, техніко-тактичного арсеналу [1, 3, 10]. Однак в той же час Лахно Д.М., Нікітченко А.М., Коптев К.Г., Тронь Р., вказують на велику значущість вольової підготовки у системі спортивного удосконалення єдиноборців. За результатами досліджень науковців, навіть формування техніко-тактичного арсеналу борців на початковому та базових етапах багаторічної підготовки, у більшості випадків, пов'язано з багаторазовим виконанням складно-координованих вправ, які, за умов недостатнього рівня підготовленості, можуть загрожувати не тільки здоров'ю спортсменів, а їх життю. В такому випадку необхідно

застосовувати комплекс методико-педагогічних дій та прийомів, спрямованих на забезпечення формування необхідного рухового «фундаменту», сприянню активізації прояву вольових якостей. Результати досліджень науковців: Арзютова Г.М., Бойка В.Ф., Данька Г.В., вказують про наявність систематичної динаміки вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення рухової майстерності у взаємозв'язку із проявом швидкості та комплексу координаційних здібностей. В подібних випадках застосовується метод ускладнених умов, реалізація якого вимагає від спортсмена високого рівня розвитку активності, сміливості та рішучості. Аналіз науково-методичної літератури з окресленого питання свідчить про ефективність навчально-тренувальних впливів, механізм організації яких передбачає диференціацію контингенту за рівнем морально-вольової підготовленості [4, 7, 8, 11, 12, 13].

Однак на сьогоднішній день переважна більшість методичних вказівок стосується олімпійських видів спорту, в той час як види поясної боротьби залишаються без належного науково-обґрунтованого та методичного забезпечення, українська боротьба на поясах не є виключенням. Результат аналізу літературних джерел свідчить на користь подальших наукових досліджень з питань підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапах підготовки до основних змагань.

**Мета дослідження:** підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах на етапі підготовки до основних змагань.

**Завдання:**

1. Визначити комплекс тренувальних режимів для підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності спортсменів української боротьби на поясах.

2. Встановити вплив тренувальних режимів на організм спортсменів української боротьби на поясах.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз науково-методичної, нормативно-правової та історичної літератури), емпіричні (педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості, медико-біологічні методи дослідження), математичні методи обробки дослідження.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького з студентами та випускниками ЛНУВМБ імені С. З. Гжицького, які входять до складу збірної команди України з української боротьби на поясах. У дослідженні приймало участь 14 спортсменів – по 7 чоловік контрольна група, та 7 чоловік експериментальна група. До складу експериментальної групи увійшли спортсмени, які вже були визначені для участі Чемпіонаті світу з української боротьби на поясах. Експеримент тривав з 01 серпня 2021 року по 01 жовтня 2021 року

**Виклад основного матеріалу.** Для експериментальної групи було запроваджено в навчально-тренувальний процес комплекс тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості два рази на тиждень з інтервалом 48 годин. Комплекс тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості застосовувався після проведення навчально-тренувальних поєдинків, та складався з: колових обертів гири (16кг. або 24 кг. залежно від ваг. кат. спортсм. 10 обертів в кожену сторону), кидків партнера на швидкість (4 серії по 10 р.), прискорень (4x24), комплексу стрибкових вправ у висоту через бар'єри (10 шт.) та довжину. Після виконання вправ з гирею, спортсмен проводив 10 кидків на швидкість, виконувався комплекс стрибкових вправ та прискорення. Тривалість відпочинку після виконання тренувального комплексу становила 1 хвилину.

Таблиця 1

Ергофізіологічна характеристика навчально-тренувального заняття експериментальної групи

Показник	Значення показника		
	у вихідному положенні	під час роботи	у період відновлення
1. Ергометричні		високий	
Темп роботи, швидкість		29,6	
Загальний час роботи, хв..		10,4	
Загальний час відпочинку, хв.		85,5	
Моторна щільність, %			
Фізіологічні			
Пульс (уд/хв)	72,3	176,8	95,3
Середня пульсова вартість роботи (уд/хв)		155,7	96,4

В період педагогічного експерименту моторна щільність заняття експериментальної групи збільшилась на 39,7 % відносно контрольної групи, це в свою чергу привело до збільшення частоти серцевих скорочень на 18,5 % в порівнянні з контрольною групою.

Навчально-тренувальний процес експериментальної групи з української боротьби на поясах на етапі підготовки до Чемпіонату світу відповідав ергофізіологічним режимам з розвитку швидкісно-силової витривалості, середня пульсова вартість за заняття склала 155,7 уд/хв.



Таблиця 2

Зміни функціонального стану спортсменів за період педагогічного експерименту

Показники	Група	Початок експерименту	Під час експерименту	Кінець експерименту
Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Контр.	65,9±1,5	140,0±1,5	64,5±1,5
	Експ.	65,3±1,3	176,8 ± 2,5	62,5±2,5
Артеріальний тиск (сист.)	Контр.	115,2±2,5	125,2±1,5	116,5±1,5
	Експ.	114,8±2,5	131,3±3,75	119,8±2,7
Артеріальний тиск (діаст.)	Контр.	68,1±1,5	75,2±2,5	67,2±1,6
	Експ.	67,6±1,6	82,5±3,75	69,7±3,43
Життєва ємність легень (ЖЄЛ)	Контр.	4,28±0,05	4,10±0,08	4,53±0,08
	Експ.	4,35±0,06	4,0±0,07	4,95±0,07

Навчально-тренувальні заняття із застосуванням комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості сприяли покращенню показників роботи серцево-судинної та дихальної систем організму спортсменів. Фізіологічний показник, який характеризує роботу дихальної системи організму спортсмена – ЖЄЛ експериментальної групи збільшився на 13,7%, контрольної групи - 4,6%.

Таблиця 3

Динаміка рівня спеціальної фізичної працездатності за період проведення педагогічного експерименту

№ з/п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту
1.	Стрибки в довжину з місця, (см.)	К	232,7±2,5	245,5±2,5
		Е	233,2±3,5	255,5±2,5
2.	Потрійний стрибок з місця, (м.)	К	6,7±0,2	6,9±0,3
		Е	6,8±0,3	7,3±0,3
3.	Човниковий біг 4x24 м., (с)	К	17,8±2,9	17,1±2,3
		Е	18,3±2,9	15,5±2,1
4.	Лазіння по канату 5м. без допомоги ніг (с)	К	9,9±1,2	9,5±1,5
		Е	9,8±1,5	9,2±1,3
5.	Підтягування на перекладині (к-ть р.)	К	23±2	24±1
		Е	23±1	27±2
6.	Кидки партнера 10 разів (с)	К	30,5±1,4	28,3±1,3
		Е	30,1±1,5	25,5±1,6
7.	Спеціальні вправи борця (перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку 10 разів) с.	К	21,7±1,4	18,4±0,5
		Е	21,2±1,2	17,1±1,1

У спеціальній фізичній підготовці спортсменів відбулися зміни у фізичних якостях, що характеризують спеціальну фізичну працездатність: стрибок в довжину з місця – 9,5% експериментальна група, 5,5% контрольна група; підтягування на перекладині 12,5 % експериментальна група та 6,2 % контрольна група; лазіння по канату – 7,3% експериментальна група, 3,8 % контрольна група; швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) — на 16,3 % експериментальна група та 3,9% контрольна група.

Найбільший приріст у спеціальній фізичній підготовці спортсменів експериментальної групи спостерігався у показнику, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла на 22,5 %, контрольної групи 5,8%.

**Висновки:** Дослідження вказують на позитивний вплив тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості для підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності як на фізіологічні показники організму спортсменів так і на показники спеціальної фізичної працездатності.

1. Показники ЖЄЛ експериментальної групи збільшилися на 13,7% порівняно з контрольною групою, показники роботи серцево-судинної-системи зазнали менших зрушень – частота серцевих скорочень експериментальної групи на кінець експерименту покращилась на 5,1%, контрольної групи на 2,9%.

2. У спеціальній фізичній працездатності найвищі результати спостерігались за показником, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла у експериментальній групі на 22,5 %, контрольній групі 5,8%, швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) збільшилась на 16,3 % в експериментальній групі та 3,9% контрольній групі.

**Перспективи подальших досліджень:** проведення наукових досліджень для вивчення особливостей

психофізіологічних функцій у висококваліфікованих спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах підготовки до основних змагань.

#### Література

1. Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.
2. Арзютов Г. М., Ляхно Д. М., Рябчун Л. Я., Арзютов Г. Г., Квартич В. В. Визнання української боротьби на поясах у світі. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2015.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 224 с
4. Бакиев З., Керимов Н. Методика и критерии оценки физической работоспособности в спортивной борьбе. Научно-теоретический журнал НУФВСУ «Теория і методика фізичного виховання і спорту», 2012. Вип. №1. С. 3-6.
5. Данько Г. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців. Научно – теоретический журнал НУФВСУ «Теория і методика фізичного виховання і спорту», 2011. Вип. №1. С. 8-12.
6. Ляхно Д.М., Рябчун Л.Я., Розвиток української боротьби на поясах в Україні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 6. - С. 81-84.
7. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
8. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
9. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Боротьба на поясах Алиш – шлях до світового визнання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 01(68). С. 55-60.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К. : Олимпийская литература, 2013.-623.
11. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимшин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 5(136)21. С.107-112.
12. Тронь Р., Ільїн В. Особливості швидко-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. Научно – теоретический журнал НУФВСУ «Теория і методика фізичного виховання і спорту», 2013. Вип. №1. С.20-23.
13. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskiy V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
14. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., S kyrda, T., Shkilna, I., Prontenko, K. The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. Applied Linguistics Research Journal, 2021. 5(4), 104-112. doi: [10.14744/alrj.2021.04875](https://doi.org/10.14744/alrj.2021.04875).
15. Khoroshukha M., Griban G., Terentjeva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021. Vol. 9(1). P. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

#### Reference

1. Arziutov, H.M., & Voloshyn, O.O. (2015). Atakuiuchi dii v borotbi na poiasakh z urakhuvanniam volovoi pidhotovlenosti (ohliad dzherel literatury). Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 3(56), 35-38 (in Ukrainian).
2. Arziutov, H.M., Lakhno, D.M., Riabchun, L.Ya., Arziutov, H.H., & Kvartych, V.V. (2015). Vyznannia ukrainskoi borotby na poiasakh u sviti. Natsionalni boiovi kultury v konteksti svitovoi tsyvilizatsii. Fenomen. Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Zaporizhzhia (in Ukrainian).
3. Bojko, V.F., & Dan'ko, G.V. (2004). Fizicheskaja podgotovka borcov. K.: Olimpijskaja literatura (in Russian).
4. Bakiev, Z., & Kerimov, N. (2012). Metodika i kriterii ocenki fizicheskoj rabotosposobnosti v sportivnoj bor'be. Naukovo-teoretychnyi zhurnal NUFVSVU «Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu», 1, 3-6 (in Russian).
5. Danko, H. (2011). Problemy upravlinnia u navchalno-trenuvalnomu protsesi bortsiv. Naukovo-teoretychnyi zhurnal NUFVSVU «Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu», 1, 8-12 (in Ukrainian).
6. Lakhno, D.M., & Riabchun, L.Ia. (2013). Rozvytok ukrainskoi borotby na poiasakh v Ukraini. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 6, 81-84 (in Ukrainian).
7. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Teoretychni i metodychni aspekty formuvannia rukhovyykh vmin i navychok u borotbi na poiasakh Alysh. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 69, 53-56 (in Ukrainian).
8. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Metodyka bazovoi tekhnichnoi pidhotovky v sportyvni borotbi na poiasakh Alysh. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 01(68), 52-55 (in Ukrainian).
9. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Borotba na poiasakh Alysh – shliakh do svitovoho vyznannia. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 01(68), 55-60 (in Ukrainian).
10. Platonov, V.N. (2013). Periodizacija sportivnoj trenirovki. Obshhaja teorija i ejo prakticheskoe primenenie. K.: Olimpijskaja literatura (in Russian).
11. Semeniv, B.S., Prystavskiy, T.H., Sopila, Yu.M., Stakhiv, M.M., & Yakymyshyn, I.D. (2022). Pidvyshchennia rivnna tekhnichnoi pidhotovky zhinok u borotbi na poiasakh «Alysh» na etapi pochatkovoї pidhotovky. Naukovyi chasopys

NPU imeni M.P. Dragomanova, 5(136), 107-112 (in Ukrainian).

12. Tron, R., & Ilin, V. (2013). Osoblyvosti shvydkisno-sylovoi pidhotovky sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u boiovomu sambo. Naukovo-teoretychnyi zhurnal NUFVSVU «Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu», 1, 20-23 (in Ukrainian).

13. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont, 19(1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

14. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrda, T., Shkilna, I., & Prontenko, K. (2021). The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. Applied Linguistics Research Journal, 5(4), 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

15. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko O., & Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).24

УДК 796.332+796

*Синіговець В. І.*

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Синіговець Л. І.*

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Дісковський В. І.*

*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

#### **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ І ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ФУТБОЛУ**

*Методика розвитку і оцінювання рухових якостей на уроках фізичної культури учнів є основним фактором для отримання інформації про стан їх фізичної підготовленості. Педагогічний контроль за рівнем розвитку рухових якостей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з футболу сприяє підвищенню ефективності управління навчально-виховним процесом, внесення коректив в планування обсягів фізичного виховання та прогнозування навчальних досягнень. До основних етапів процесу розробки оціночних критеріїв прояву рухових якостей відносяться: 1) правильний вибір виду контролю та підбору рухових тестів, які повинні відповідати метрологічним критеріям надійності, об'єктивності та інформативності; 2) відповідність методів і засобів контролю завданням дослідження; 3) адекватність методів статистичної обробки результатів педагогічного контролю. Мета дослідження спрямована на впровадження в навчально-виховний процес учнів старшого шкільного віку засобів розвитку рухових якостей та розробку оціночних критеріїв фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з футболу.*

**Ключові слова:** рухові якості, кількісні та якісні критерії оцінки, учні старшого шкільного віку, урок фізичної культури, футбол.

**Sinigovets V., Sinigovets L., Diskovsky V. Methods of development and evaluation of movement qualities of senior school students in physical culture lessons in football.** *Methods of development and assessment of motor skills in physical education lessons for students are the main factor in obtaining information about the state of their physical fitness. Pedagogical control over the level of development of motor skills of high school students in physical education lessons in football helps to improve the management of the educational process, making adjustments to the planning of physical education and forecasting academic achievements. The main stages of the process of developing evaluation criteria for the manifestation of motor skills include: 1) the correct choice of control and selection of motor tests, which must meet the metrological criteria of reliability, objectivity and informativeness; 2) compliance of methods and means of control with the objectives of the study; 3) the adequacy of methods of statistical processing of the results of pedagogical control.*

*The purpose of the study is aimed at introducing into the educational process of high school students means of developing motor skills and developing assessment criteria for physical fitness of high school students in physical education lessons.*

*The scientific novelty is to develop quantitative and qualitative criteria for assessing the physical fitness of high school students in football lessons, to determine the impact of implemented tools and the dynamics of their changes in the results of phased control. The introduced method of development and assessment of motor qualities of high school students allows to promote the implementation of individual and differential approach in the process of physical education.*

**Key words:** motor qualities, quantitative and qualitative evaluation criteria, high school students, physical education lesson, football.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Рівень

розвитку рухових якостей є основою фізичної підготовленості, яка впливає на оволодіння технічними прийомми гри і тактичними діями. Рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку на уроках з футболу вимагає, диференціального підходу і постійного вдосконалення засобів, методів розвитку та об'єктивного оцінювання рухових якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Процес розвитку рухових якостей учнів залежить від ефективності методичних засобів, які впроваджені в навчально-тренувальні заняття та об'єктивності педагогічного контролю, що дає змогу оцінити правильність обраного напрямку фізичної підготовки, постійно стежити за станом та динамікою підготовленості, вносити корективи в організацію і планування параметрів фізичного навантаження. Оцінювання проявів рухових якостей футболістів дає можливість отримати кількісні і якісні параметри фізичної підготовленості в навчально-виховному процесі з футболу [3, 6].

У процесі фізичного виховання рівень фізичної підготовленості учнів постійно змінюється. Внаслідок цього було запропоновано класифікувати фізичні стани залежно від тривалості проміжку часу, необхідного для переходу з одного стану в інший на три види: 1) етапні (перманентні) стани, що зберігаються відносно тривалий час, тижні або місяці; 2) поточні - які змінюються під впливом однієї чи кількох занять; 3) оперативні - що змінюються під впливом одноразового виконання фізичних вправ і є перехідними. У зв'язку з позначеними станами виділяють відповідні їм види контролю, обсяг та зміст досліджень, що залежать від діагностики конкретного фізичного стану спортсмена: етапний контроль відображає сумарний тренувальний ефект у мезоциклі (місяць, етап підготовки тощо); поточний контроль оцінює терміновий тренувальний ефект після кількох тренувальних занять; оперативний контроль оцінює ефект одного заняття або його частини [2].

Організаційно-методичні положення контролю фізичної підготовленості повинні ґрунтуватися на наступних принципових установах: комплексність контрольних вправ, які характеризують прояви різних рухових якостей; орієнтація на провідні чинники змагальної діяльності у зв'язку з особливостями становлення техніко-тактичної майстерності спортсменів відповідно їхнього вікового розвитку та етапу підготовки; специфічність методів дослідження залежно від характерних рис виду спорту та конкретної спеціалізації; включення до системи контролю як показників, які є базовими для спортивного вдосконалення, і відображають рівень спеціальної підготовленості; використання найбільш інформативних та не обтяжливих для спортсменів методик дослідження; раціональний добір методів дослідження щодо різноманітних видів контролю (етапного, поточного, оперативного); визначення методів оцінювання результатів тестування [2].

**Мета дослідження** спрямована на впровадження в навчально-виховний процес учнів старшого шкільного віку засобів розвитку рухових якостей та розробку оціночних критеріїв фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з футболу.

Методологічною основою дослідження є метрологічні вимоги до процесу рухового тестування, розробка оціночних критеріїв прояву рухових якостей старшокласників, яка має певну послідовність: 1) правильний вибір виду контролю, тестів та їх відповідність статистичним критеріям надійності, об'єктивності та інформативності; 2) визначення оптимального обсягу показників для оцінки рівня фізичної підготовленості футболістів, його достатність, стандартизація умов тестування; 3) відповідність методів і засобів рухового тестування завданням контролю; 4) адекватність методів статистичної обробки результатів тестування; 5) вибір виду моделі; 6) перевірка розробленої моделі на її ефективність.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідницько-експериментальній роботі прийняли участь учні старшого шкільного віку. Контрольну групу (КГ) склали старшокласники, які займалися футболом на урочних формах фізичної культури за навчальною програмою затвердженою Міністерством освіти і науки України [5], а експериментальну (ЕГ), які займалися в секції з футболу за навчальною програмою для гурткової роботи в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів [6]. В експериментальну програму навчально-тренувального процесу були включені комплекси засобів розвитку рухових якостей, які спрямовані на розвиток швидкості рухів, рухових реакцій, початку рухів, загальної та спеціальної сили, витривалості, спритності та гнучкості.

Педагогічний контроль проводився за рівнем розвитку загальних рухових якостей на початку навчального року (до експерименту) і в кінці навчального року (після експерименту).

Руховому тестуванню і аналізу підлягали такі рухові якості: стартова швидкість (біг на 15 м з місця і сходу), загальна швидкість (біг 30 м з місця і сходу), швидкісна витривалість (біг 400 м), спритність (човниковий біг 3x10 м), швидкісно-силові якості (стрибок угору і в довжину з місця). Статистична обробка експериментальних досліджень проводилась за рекомендаціями В. С. Ашаніна та інших [1].

При реалізації методу використовувалися електронні таблиці середовища *Microsoft Excel* і надбудов «Аналіз даних», «Описова статистика» та «Регресійний аналіз». Для перевірки відповідності якісних (бальних) критеріїв оцінки прояву рухових якостей старшокласників до їх кількісних параметрів були побудовані регресійні моделі залежностей досліджуваних показників. Використовувався лінійний регресійний аналіз.

$$y = ax + b$$

де:  $y$  – залежна змінна (кількісна оцінка показників рухового тестування),  $a$  – кутовий коефіцієнт регресії,  $x$  – незалежна змінна (якісна оцінка показників рухового тестування),  $b$  – вільний член рівняння регресії.

Порівняльні показників результатів етапного педагогічного контролю свідчать про відповідні зміни розвитку рухових якостей старшокласників. Середньостатистичні показники та їх значимість змін представлені в результаті експерименту представлені табл. 1. Значимість показників рухових якостей КГ мали недостовірні зміни ( $P > 0,05$ ), а в ЕГ достовірні зміни на рівні значимості ( $P < 0,001-0,05$ ).

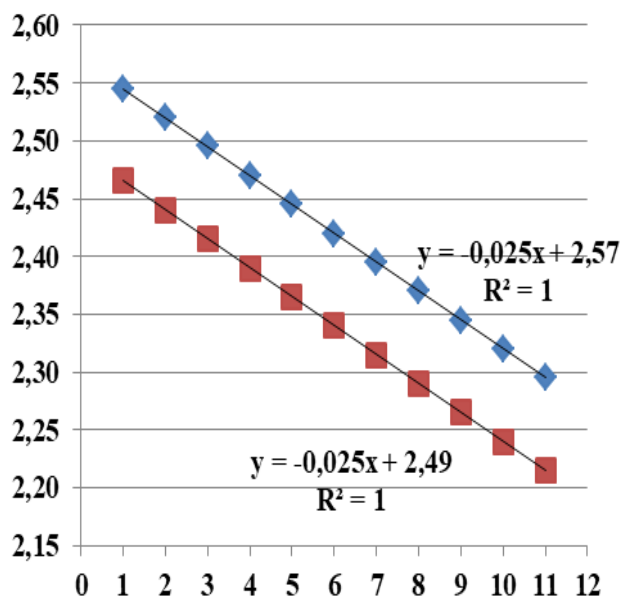
Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників розвитку загальних рухових якостей старшокласників контрольної та експериментальної груп в результаті експерименту

№	Тести	Група	До експерименту X±S	Після експерименту X±S	t	P
1.	Біг на 15 м з місця, с	КГ	2,42±0,05	2,34±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	2,40±0,04	2,30±0,04	3,51	<0,01
2.	Біг на 15 м з ходу, с	КГ	1,98±0,03	1,9±0,02	0,83	>0,05
		ЕГ	1,95±0,03	1,86±0,02	3,61	<0,01
3.	Біг на 30 м з місця, с	КГ	4,60±0,05	4,45±0,05	2,00	>0,05
		ЕГ	4,65±0,04	4,35±0,04	5,63	<0,001
4.	Біг на 30 м з ходу, с	КГ	4,31±0,05	4,23±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	4,34±0,05	4,16±0,04	2,65	<0,05
5.	Біг на 400 м, с	КГ	69,2±2,36	68,4±2,34	0,67	>0,05
		ЕГ	68,3±2,5	65,2±2,6	0,85	<0,05
6.	Човниковий біг 3x10 м, с	КГ	8,0±0,08	7,53±0,08	0,07	<0,05
		ЕГ	7,9±0,08	7,35±0,07	0,79	>0,05
7.	Стрибок угору з місця, см	КГ	44,3±0,6	45,10±0,50	1,03	>0,05
		ЕГ	43,1±0,5	48,8±0,6	4,74	<0,001
8.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	245,4±2,50	247,2±2,20	0,84	>0,05
		ЕГ	246,6±2,51	249,4±2,21	3,53	<0,05

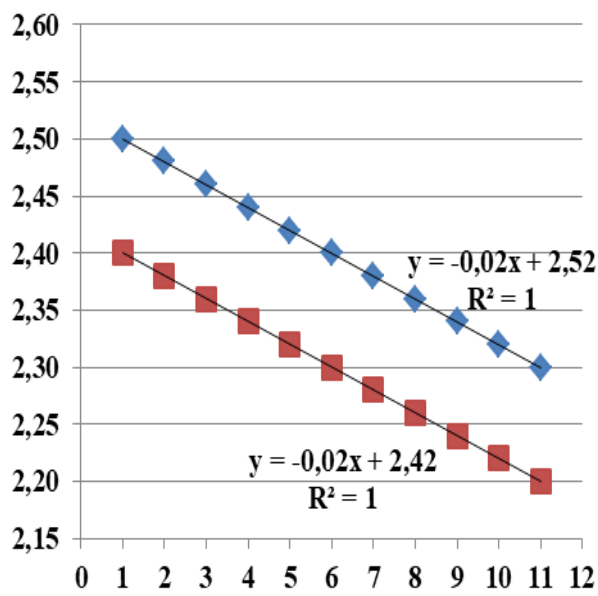
Використовуючи середньостатистичні дані результатів тестування та меж сигмальних відхилень були розроблені якісні і кількісні критерії оцінки проявів загальних рухових якостей старшокласників КГ і ЕГ до експерименту і після експерименту.

На рис. 1. представлені динаміка залежностей якісних і кількісних оціночних показників стартової швидкості (біг на 15 м з місця і з ходу) старшокласників КГ і ЕГ в результаті експерименту. Результати статистичної обробки свідчать про тенденцію побудованих моделей до збільшення оціночних залежностей в результаті експерименту.



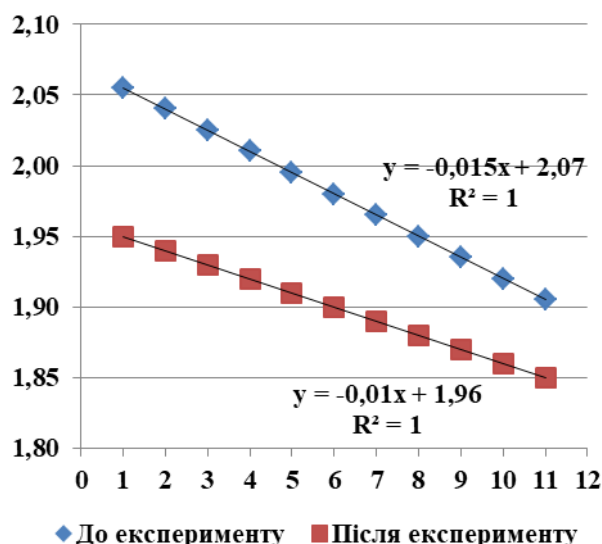
◆ До експерименту ■ Після експерименту

Біг на 15 м з місця (КГ)

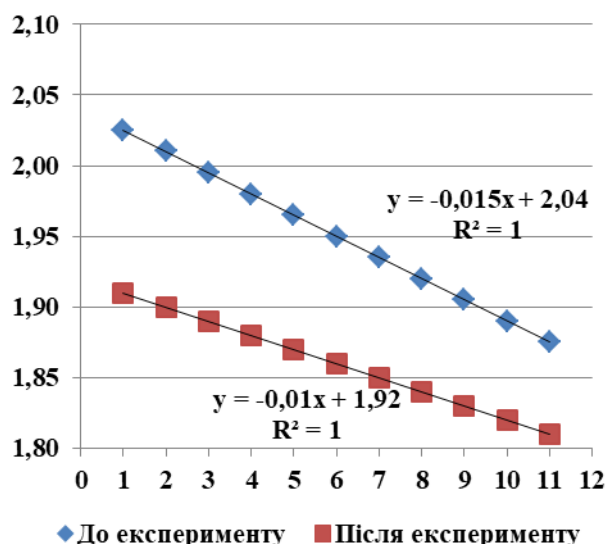


◆ До експерименту ■ Після експерименту

Біг на 15 м з місця (ЕГ)



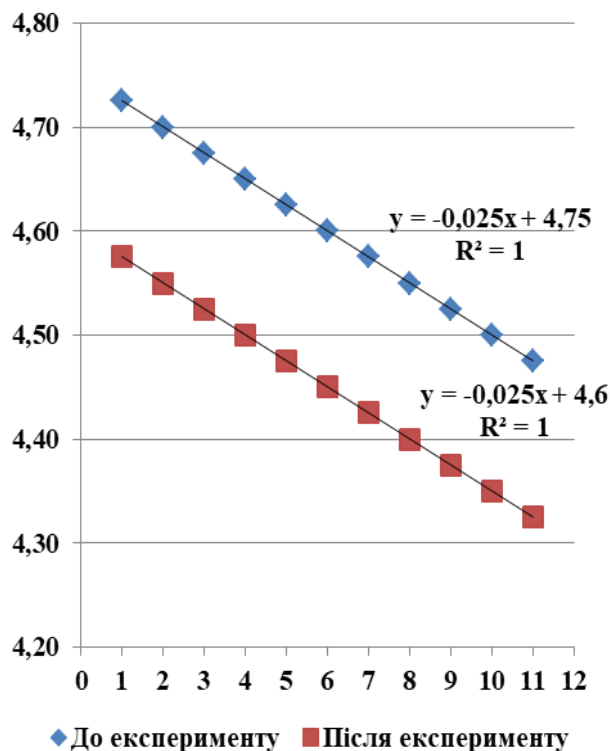
Біг на 15 м з ходу (КГ)



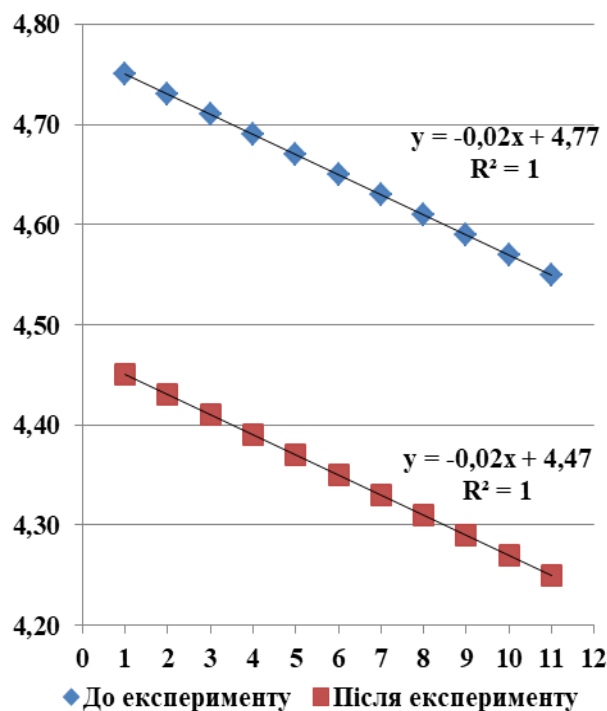
Біг на 15 м з ходу (ЕГ)

Рис. 1. Динаміка залежностей якісних і кількісних оціночних показників стартової швидкості (біг на 15 м з місця і з ходу) старшокласників КГ і ЕГ у результаті експерименту. ОХ – якісна оцінка (бали); ОУ – кількісна оцінка (с).

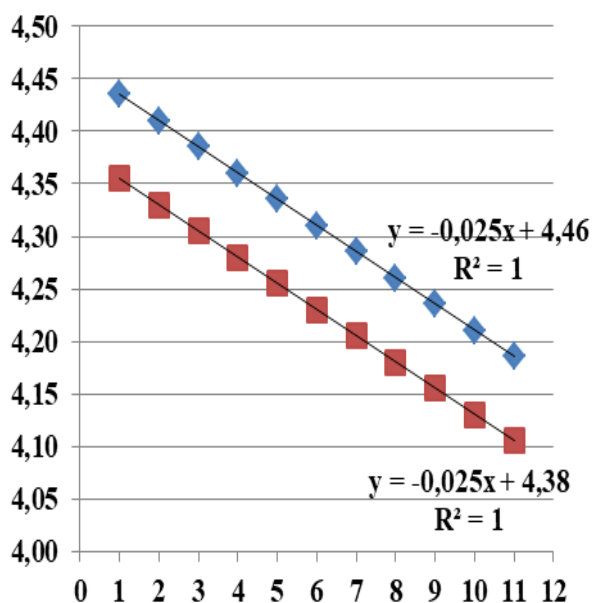
Значні зміни залежностей якісних і кількісних оціночних показників швидкісних якостей (біг на 30 м з місця і з ходу) старшокласників в результаті експерименту спостерігалися в ЕГ, відносно КГ, що підтверджується більш значним приростом показників в результаті експерименту (рис. 2).



Біг на 30 м з місця (КГ)

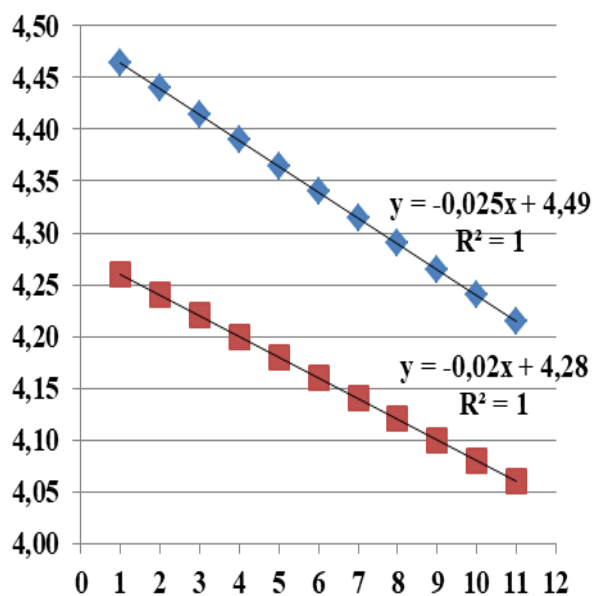


Біг на 30 м з місця (ЕГ)



◆ До експерименту ■ Після експерименту

Біг на 30 м з ходу (КГ)

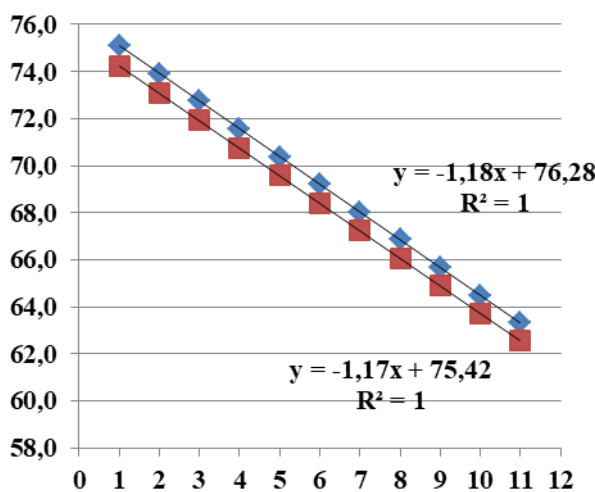


◆ До експерименту ■ Після експерименту

Біг на 30 м з ходу (ЕГ)

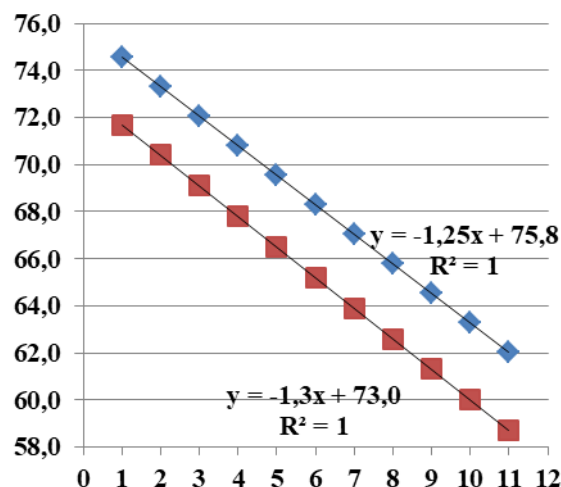
Рис. 2. Динаміка залежностей якісних і кількісних оціночних показників швидкісних якостей (біг на 30 м з місця і з ходу) старшокласників КГ і ЕГ в результаті експерименту. ОХ – якісна оцінка (бали); ОУ – кількісна оцінка (с).

Значні зміни залежностей якісних і кількісних оціночних показників старшокласників у прояві спритності (човниковий біг 3x10 м), як у КГ та і ЕГ в результаті експерименту, які представлені на рис. 3. Оціночні показники швидкісної витривалості (біг 400 м) в КГ і ЕГ старшокласників мали незначні зрушення.



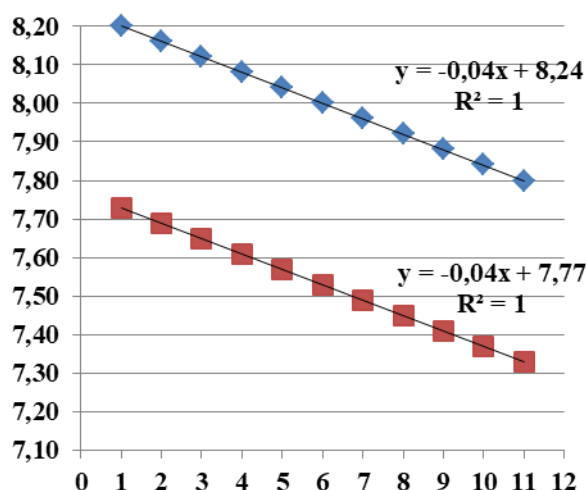
◆ До експерименту ■ Після експерименту

Біг на 400 м (КГ)



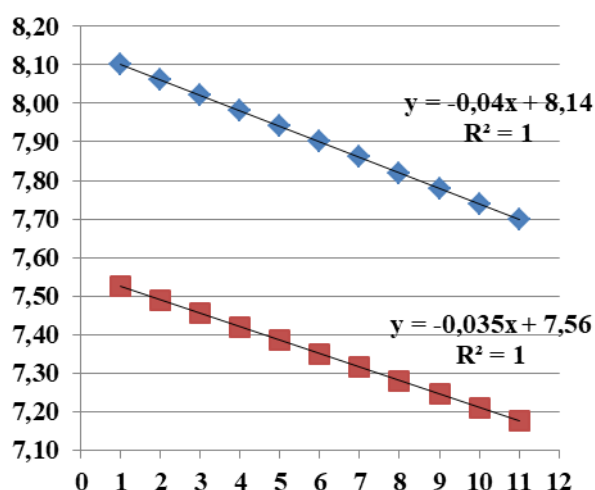
◆ До експерименту ■ Після експерименту

Біг на 400 м (ЕГ)



◆ До експерименту ■ Після експерименту

Човниковий біг 3x10 м (КГ)

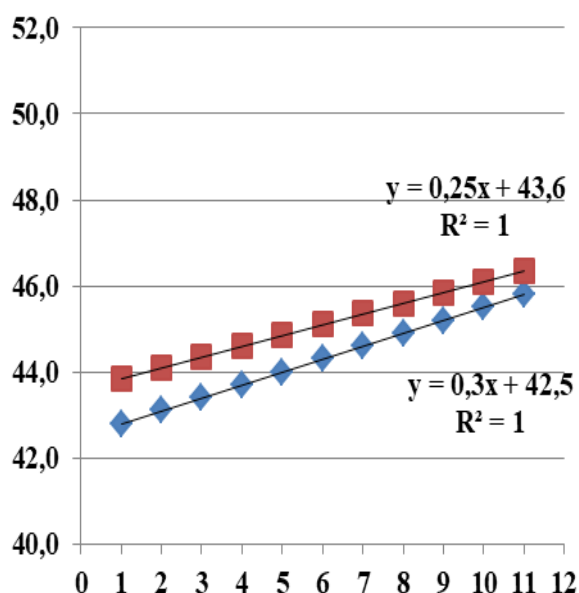


◆ До експерименту ■ Після експерименту

Човниковий біг 3x10 м (ЕГ)

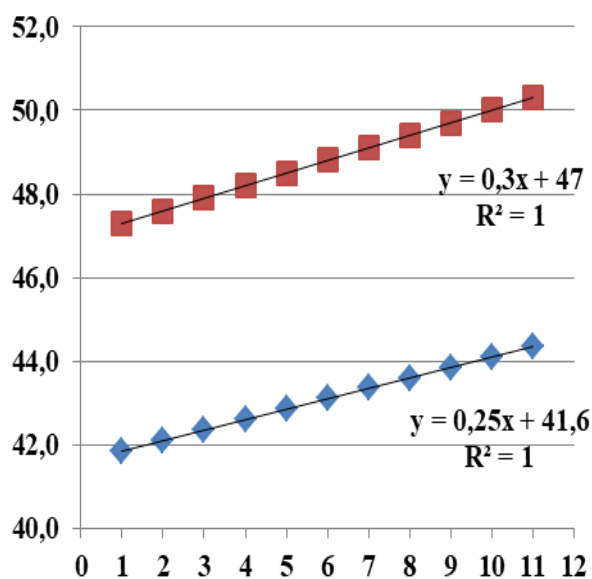
Рис. 3. Динаміка залежностей якісних і кількісних оціночних показників швидкісної витривалості та спритності (біг на 400 м, човниковий біг 3x10 м) старшокласників КГ і ЕГ в результаті експерименту. ОХ – якісна оцінка (бали); ОУ – кількісна оцінка (с).

Модельні якісні і кількісні оціночні показники прояву швидкісно-силових якостей (стрибки вгору і в довжину з місця) старшокласників в результаті експерименту, свідчать про значні зрушення оціночних залежностей в показниках рухового тесту стрибок угору з місця в ЕГ. Інші лінійні залежності за результатами оперативного і етапного контролю мали незначні прирости (рис. 4).



◆ До експерименту ■ Після експерименту

Стрибок угору з місця (КГ)



◆ До експерименту ■ Після експерименту

Стрибок угору з місця (ЕГ)



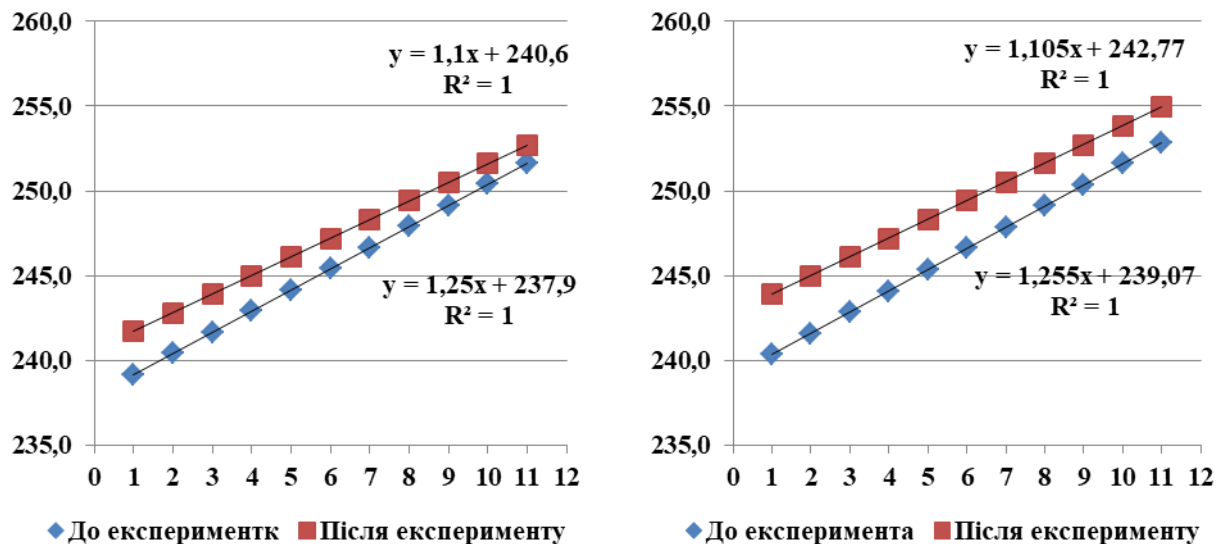


Рис. 4. Динаміка залежностей якісних і кількісних оціночних показників швидкісно-силових якостей (стрибок угору і в довжину з місця) старшокласників КГ і ЕГ в результаті експерименту. ОХ – якісна оцінка (бали); ОУ – кількісна оцінка (см).

#### Висновки:

В процесі педагогічного контролю був виявлений вихідний і етапний рівень загальної фізичної підготовленості старшокласників в процесі занять футболом.

Розроблені регресійні моделі якісної і кількісної оцінки рухових якостей характеризувались високим рівнем ефективності, модельні параметри оцінювання фізичної підготовленості старшокласників дозволили впровадити і внести корективи в процес фізичної підготовки засоби та методи індивідуально-диференційованого підходу для кожного учня в залежності від рівня їх підготовленості.

#### Література

1. Ашанин В. С., Ашанина А. В., Яддаден Б., Шестерова Л. Е. Применение электронных таблиц для статистической обработки данных (на примере Microsoft Excel) : учебное пособие. Харьков : ХаГИФК, 1997. 66 с.
2. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2015 256 с.
3. Лебедев С. І. Фізична підготовка і методика розвитку рухових якостей футболістів. *Спортивні ігри*. 2018. №2(8). С. 29–34.
4. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. 11 класи. Варіативний модуль «Футбол». С. 35-42. [Електронний ресурс] – URL : <http://f.lekciya.com.ua/informatika/3129/index.html>.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Варіативний модуль «Футбол». [Електронний ресурс] . URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>.
6. Попов А. Н. Структура физической подготовленности и ее корреляционный анализ у юных футболистов 16-17 лет на этапе специализированной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія*, 2014. № 12. 54-57 с.

#### References

1. Ashanin V. S., & Ashanina A. V., & Yaddaden B., & Shesterova L. E. (1997). Application of electronic tables for statistical data processing (using the example of Microsoft Excel) : uchebnoye posobiye. Kharkiv, Ukraine: KhaGIFK. 66 p.
2. Kostyukovich V. M., & Shevchik L. M., & Sokolvak O. G. (2015). Metrological control in physical education and sports : a textbook. Vinnytsia, Ukraine: Planer, 256 p.
3. Lebedev S. I. (2018). Physical training and methods of development of motor qualities of football players. *Sports games*. 2018. №2 (8). P. 29–34.
4. Curriculum for football clubs in grades 1-11 of secondary schools. 11 classes. Variable module «Football». Pp. 35-42. [Electronic resource] - URL: <http://f.lekciya.com.ua/informatika/3129/index.html>.
5. Curriculum in physical culture for secondary schools 10-11 grades. Variable module "Football". [Electronic resource] . URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>.
6. Popov A. N. (2014). The structure of physical fitness and its correlation analysis among young football players aged 16-17 at the stage of specialized basic training [Struktura fizicheskoy podgotovlennosti i yeye korrelyatsionnyy analiz u yunyh futbolistov 16-17 let na etape spetsializirovannoy bazovoy podgotovki]. *Pedagogy, psychology*, №12. P. 54-57.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).25  
УДК 796.322:37.091.33

Стасюк Р. М.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Сумський державний університет  
Остапенко Ю. О.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Сумський державний університет,  
Бурла А.О.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Сумський державний університет  
Сірик А.Є.,  
старший викладач, Сумський державний університет  
Самокиш К. О.,  
аспірант, Сумський державний університет

## ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

У статті розглянуто питання, щодо вдосконалення системи спортивної підготовки гравців у настільний теніс. Враховуючи сучасні тенденції розвитку настільного тенісу, заняття у більшості випадків мають динамічний та інтенсивний характер зі значними навантаженнями, які можуть негативно вплинути на стан здоров'я людини та викликати фізіологічні зміни. Саме тому під час організації занять необхідно оцінювати ризики виникнення побічних ефектів та диференціювати фізичні навантаження.

У настільному тенісі техніко-тактичне тренування обов'язково повинно мати спеціальну спрямованість, тобто виконання багаторазових повторень певних техніко-тактичних прийомів з невеликими інтервалами відпочинку. У випадку збільшення інтервалів тренування набуває оздоровчої спрямованості і не дає тренувального ефекту. Даний тип тренувань характерний для людей, які грають у настільний теніс для задоволення. Зміст тренувань та його структура повинні змінюватися за принципом циклічності, який передбачає у проведенні тренувань два періоди: підготовчий та змагальний.

Головним завданням підготовчого періоду є робота над витривалістю і розвитком швидкісно-силових здібностей гравця. Для цього доцільно використовувати тренажери та різні пристосування.

**Ключові слова:** тренування, методи навчання, настільний теніс.

**Stasyuk Roman, Ostapenko Yurii, Burla Artem, Sirik Antonina, Samokish Kiril. Improving sportsmanship in table tennis at the preparatory stage.** The article considers the issue of improving the system of sports training of players in table tennis. Given the current trends in the development of table tennis, classes in most cases are dynamic and intense with significant loads that can adversely affect human health and cause physiological changes. That is why during the organization of classes it is necessary to assess the risks of side effects and differentiate physical activity.

In table tennis, technical and tactical training must have a special focus, ie the performance of multiple repetitions of certain technical and tactical techniques with short intervals of rest. In the case of increasing training intervals acquires a health-improving focus and does not give a training effect. This type of training is typical for people who play table tennis for fun. The content of training and its structure should change according to the principle of cyclicality, which provides for two periods in training: preparatory and competitive.

The main task of the preparatory period is to work on endurance and development of speed and strength abilities of the player. To do this, it is advisable to use simulators and various devices.

**Key words:** training, training methods, floor tennis.

**Постановка проблеми.** Однією з найулюбленіших і найдоступніших спортивних ігор сьогодення вважається настільний теніс, оскільки це різноманітна, захоплююча і доступна гра для людей різного віку. Вона дає можливість забезпечити організм необхідним фізичним і психологічним навантаженням, тримати його у постійному тонусі та приносити позитивні емоції і покращення самопочуття у цілому [4; 6].

Систематичні заняття настільним тенісом покращують фізичну підготовленість людей та позитивно впливають на гармонійний розвиток особистості. Також вони сприяють вихованню таких рис характеру як рішучість, зібраність, відповідальність, уважність, наполегливість, що є вкрай необхідними для життя у сучасному світі.

Під час організації і проведенні занять з настільного тенісу обов'язково потрібно дозувати фізичні навантаження відповідно до техніки та тактики гри, фізичної підготовки людини, що у свою чергу забезпечить максимальний корисний вплив на організм спортсмена [1; 3].

До найбільших проблем сучасності відносять малорухливий спосіб життя та постійне перебування організму у стресових ситуаціях, що негативно впливає на якість життя людей.

Дослідження науковців свідчать про те, що регулярні заняття настільним тенісом дають можливість вирішити цю проблему, оскільки фізичне навантаження на організм збільшується поступово і розвивається не лише спритність, координація рухів, швидкість, гнучкість, а й емоційна стійкість, увага, мислення [2; 5].

У зв'язку з цим, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю вивчення вдосконалення спортивної майстерності на початковому етапі у настільному тенісі.

Дослідження проводилося відповідно до теми науково дослідної роботи Сумського державного університету, кафедри фізичного виховання і спорту «Біосоціокультурні аспекти підготовки студентів на сучасному етапі розвитку

спорту 0121U113654).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** дає підставу зробити висновок, що на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту особливо необхідні фундаментальні знання змісту гри, системи підготовки, різноманітні, гнучкі і високоавтоматизовані навички і досконала діяльність функціональних систем організму [3; 5].

Настільний теніс є одним з найпопулярніших видів спортивних ігор у сучасному світі, а тому для успішної гри лише фізичної підготовки недостатньо. Аналіз науково-методичної літератури показав, що з кожним роком зростає актуальність дослідження проблеми техніко-тактичної підготовки тенісистів на різних етапах багаторічної підготовки з метою успішної діяльності у настільному тенісі [2; 4; 6].

Під час цього дослідники звертають увагу на те, що специфіка умов ефективності занять настільним тенісом полягає у необхідності демонстрації стійкого рівня емоційно-вольових та поведінкових реакцій, цінності окремої техніко-тактичної дії для успіху в цілому, постійному пошукові неординарних засобів та методів реалізації ініціативи в екстремальній ситуації, умінні від початку та до кінця партії перебувати в стані мобілізації з метою обмежити вплив негативних емоційних і психологічних змагальних факторів на результат діяльності [5].

Стрімкий розвиток ери техніко-тактичної підготовки розпочався з 1952 року після перемоги японських тенісистів на Чемпіонаті світі з настільного тенісу. З цього часу значно розширився арсенал технічних прийомів, зокрема різних видів подач та топ-спін, гравці почали відпрацьовувати вміння використовувати переваги хватки відповідно до своїх індивідуальних особливостей. Під час цього використовуючи два основних види хватки (горизонтальну чи вертикальну) переможцями ставали представники як європейських, так і азіатських країн, що підтверджувало необмежені можливості вдосконалення і пошуку оптимального варіанту техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих тенісистів [2].

**Мета роботи** – вдосконалення спортивної майстерності гравців у настільний теніс на підготовчому етапі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Основною особливістю гри у настільний теніс є те, що у межах установлених правил гравець може побудувати свою гру відповідно до індивідуального стилю та технічних особливостей, відповідно до своєї індивідуальної комплекції і здібностей створювати техніку.

У професійному настільному тенісі структура та зміст змагальної діяльності ставить перед спортсменами високі вимоги до рівня техніко-тактичної майстерності гравців, що визначає необхідність вивчення особливостей його формування на різних етапах багаторічного тренування, виявлення основних чинників оптимізації техніки ігрових дій [6].

Розглянемо етапи процесу формування техніко-тактичної майстерності спортсменів, які зумовлені специфікою рухової діяльності на різних вікових етапах розвитку.

Перший етап - 8-10 років. Характерною особливістю є вдосконалення техніки ігрових дій, підвищення їх цільової точності та швидкості у спрощених умовах тренувальної діяльності. Наприклад: відсутності відволікаючих чинників, обмеженості часу для прийняття рішень.

Другий етап - 10-14 років та старше. Характеризується підвищенням цільової точності ігрових дій у стандартних умовах діяльності. На даному етапі збільшується число ігрових прийомів, а також підвищується їх цільова точність та швидкість виконання в стандартних умовах діяльності на змаганнях [1].

Третій етап - 14-16 років і старше. Характеризується розвитком здатності спортсменів до ефективного виконання ігрових дій у ускладнених умовах діяльності змагання (нетрадиційні дії суперника, наявність сторонніх чинників). До відмітних особливостей даного етапу слід віднести збільшення пристосованої варіативності ігрових дій, що забезпечує високий рівень і надійність діяльності змагання.

Таким чином, процес багаторічної підготовки спортсмена у спортивних іграх організовується на базі переходу кількості спроб виконання вправ у якість його виконання на різних рівнях – знання, уміння, навик, виконання «коронного» руху. Це один з прикладів роботи загального закону діалектики «переходу кількості у якість» [1].

До важливих засобів тренування у настільному тенісі належать вправи: без партнера, з партнером на тренажерах. На заняттях найпопулярнішими стали такі тренажери, як «щит – відбивач», «обтяжена ракетка», «велоколесо», «м'яч на спиці», «вудка», «м'яч на штоку», «сітка – мішень», як допоміжний засіб - «дзеркало», «робот-тренажер», який вистрілює м'ячі. Дані тренажери використовують з метою засвоєння і закріплення технічних навичок.

Аналіз досвіду роботи провідних теренів з настільного тенісу дав можливість встановити, що використання на практиці спеціальної методики удосконалення техніко-тактичних дій тенісистів відіграє вирішальне значення у розвитку і становленні тенісиста, як професійного гравця. Технічні дії гравця визначають форму руху, структуру та тимчасову організацію під час ведення гри [2; 4; 6].

До основних елементів техніки настільного тенісу відносять:

1. основну стійку та вихідне положення;
2. роботу тулуба;
3. роботу ніг;
4. рух плеча, передпліччя, кисті і пальців рук;
5. рух верхнього плечового поясу;
6. траєкторію руху ракетки і її положення.

Також особливу увагу приділяють навчанню та удосконаленню техніки вправ, оскільки від ступеня технічної підготовки залежить майстерність тенісиста. Під час гри тенісист повинен діяти у різних ситуаціях, які швидко та раптово змінюються, а тому у процесі підготовки до гри йому необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають значну кількість тактичних прийомів. Під час цього варто звернути увагу, що для кращого закріплення окремих тактичних прийомів необхідно час від часу проводити ігри з різними обумовленими діями [2].

Отже, для удосконалення тактики гри необхідно:

1. добре орієнтуватися у практичному вирішенні тактичних завдань;
2. вміти обирати вправи для моделювання техніко-тактичних варіантів гри;
3. постійно змінювати тактичні комбінації і варіанти гри;
4. під час тренувань використовувати вправи, які характерні для змагальної діяльності;
5. добирати вправи, з метою індивідуалізації тренувального процесу.

Під час закріплення засвоєного і вдосконаленні основних технічних прийомів, необхідно постійно контролювати свою основну позицію, положення тулуба, перенос центра маси тіла у напрямку удару, роботу рук, ніг тощо, оскільки удосконалення техніки та тактики гри у тренувальному процесі гравців із настільного тенісу є одним з найважливіших процесів. Це пов'язано з тим, що на початкових етапах процесу багаторічної техніко-тактичної підготовки закладається підґрунтя подальших успіхів гравців, які займаються у спортивній секції з настільного тенісу [6].

Таким чином, рівень техніко-тактичної підготовленості тенісистів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики, а саме технічними прийомами та способами їх виконання, видами спортивної тактики, зокрема атакуючої, захисної, контр атакуючої та формами спортивної тактики – індивідуальною та парною.

У структурі техніко-тактичної підготовленості тенісистів необхідно виділяти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення. Структура повинна базуватися на характері стратегічних завдань, які визначають основні напрямки спортивної боротьби. Як правило, ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсменів у тренувальних іграх з метою підготовки і успішного виступу у головних змаганнях, мати локальний характер.

Експериментальне дослідження полягало у використанні методів та засобів, які б підвищували розвиток фізичної, тактичної і технічної підготовки, їх комбіноване використання під час тренувань. Методи та засоби, які використовувались під час тренувань наведені вище.

Педагогічне спостереження експериментальної групи показало, що імітація пересування у стійці тенісиста у 3-метровій зоні за схемою «вісімка» результати збільшувалися поступово у залежності від інтенсивності та фізичного навантаження (рис. 1).

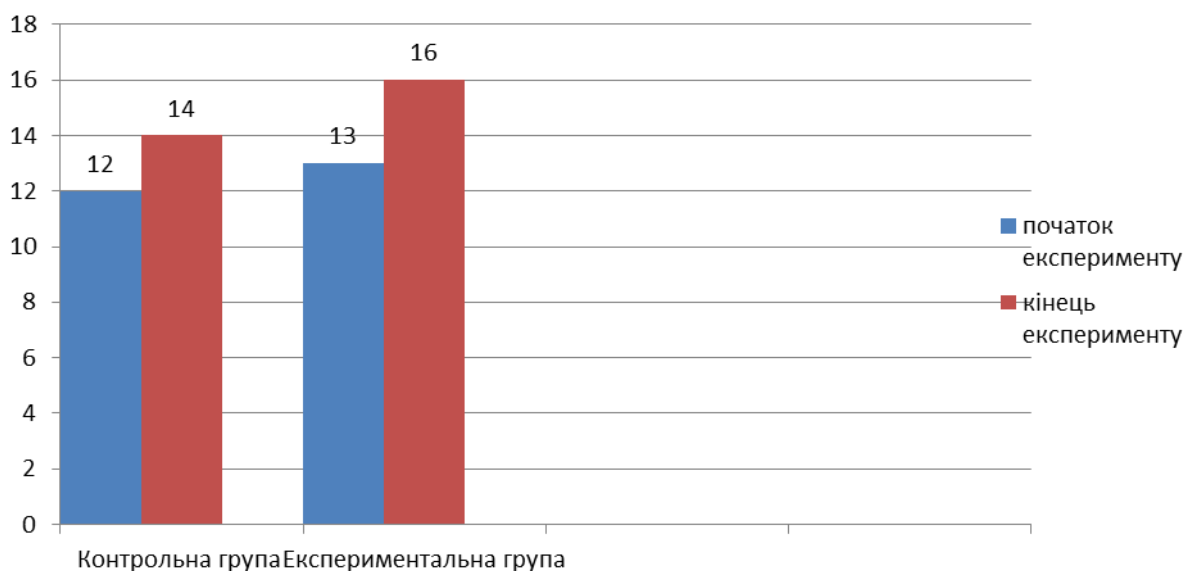


рис.1. Динаміка результатів імітації пересування у стійці тенісиста у 3-метровій зоні за схемою «вісімка» за 2 хв. (кількість разів).

Порівняння середніх даних показників у групах на початку та у кінці експерименту показало незначну різницю між початковими і кінцевими результатами, оскільки дослідження було короткотривалим. Це дає можливість зробити висновок про те, що під час подальшого дотримання такого підходу проведення тренувань результати фізичної підготовки тенісистів будуть поступово збільшуватися і через тривалий проміжок часу матимуть суттєву відмінність від початкових.

Освоєння навичок гри у настільний теніс у експериментальній групі включав у себе вивчення технічних елементів і їх комбінацій, ряд спеціальних вправ, а також вправи, розвиваючі спеціальні рухові здібності.

Рівень технічної підготовленості дітей експериментальної групи на прикленці педагогічного експерименту оцінювався за допомогою спеціальних контрольних вправ на стабільне виконання того чи іншого технічного елементу певну кількість разів. Під час цього фіксувався максимальний результат, він був «достатній» для освоєння того чи іншого технічного елементу.

Результати виконання контрольних технічних вправ свідчать, що всі учасники експериментальної групи освоїли жонглювання м'яча ракеткою, а також відбивання зліва і справа. Більш складні технічні елементи – накати праворуч і ліворуч освоїли 80% цієї групи. Накати праворуч і ліворуч впевнено освоїли 7 з 10 хлопчиків цієї групи. З огляду на такі позитивні чиники, як низька травматичність, розвиток у процесі гри у настільний теніс дрібної моторики, висока емоційність і захопливість занять, доводять необхідність включення спеціальних засобів настільного тенісу у

тренувальну програму з настільного тенісу (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл часу у контрольній і експериментальній групі з розділу програмного матеріалу (сітка годин 3-х разових тренувань).

№ з/п	Програмний матеріал	КГ	ЕГ
	Базова частина		
I	Система знань	4	4
II	Система умінь і навичок	16	14
1	Легкоатлетичні вправи	14	12
2	Гімнастичні вправи	14	12
3	Рухливі ігри	24	10
	Варіативна частина		
III	Система рухових здібностей	10	
1	Елементи аеробіки	20	
2	Вправи на розвиток фізичних здібностей		30
3	Навчання техніці		20
	ВСЬОГО	102	102

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів у настільному тенісі полягають у спеціальній спрямованості тренувань, опанування навичок раціонального вирішення тактичних завдань, покращення рівня фізичної підготовки. До основних завдань техніко-тактичної підготовки відносять розвиток рухових здібностей, вдосконалення дій у атаці, захисних і контр атакуючих дій, опрацювання комбінацій у різних ігрових ситуаціях, одержання спеціальних тактичних знань, що пов'язані з власними індивідуальними діями та діями суперника у різні фазах зустрічі, формування психологічного та морального стану тенісиста, свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з питанням впливу настільного тенісу на прояв загальної витривалості, що вимагає спеціальних додаткових досліджень і розробки у перспективі більш досконалих методик.

#### Література.

1. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.
2. Векслер В. А. Интерактивные тренажеры и их значение в учебном процессе / В. А. Векслер, Л. Б. Рейдель // NovalInfo.Ru. 2016. Т. 1. №4 (1-1). С. 206–211.
3. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Л. Герич, А. Сова, С. Ковальчук // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 9–13.
4. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Г. Гук, А. Сова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 18–20.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. - 2015. - 680 с.
6. Стасюк Р.М., Остапенко Ю. О., Сибірська Е. О. Діяльність спортсмена у настільному тенісі, як об'єкт програмування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 4 (134). - С. 101-106.

#### Reference

1. Bompa T., Buzzicelli K. (2016), Periodization of sports training. - M.: Sport, 384 p.
2. Veksler V. A. Interactive simulators and their importance in the educational process / V. A. Veksler, L. B. Reidel // NovalInfo.Ru. 2016. Т. 1. №4 (1-1). -WITH. P. 206–211.
3. Gerich L. (2016), Formation and development of table tennis as an Olympic sport / L. Gerich, A. Sova, S. Kovalchuk // Theoretical and methodological principles of sports and recreational games: collection. Science. Art. - Lviv. - P. 9–13.
4. Huk G. (2016), Development of specialization of table tennis in LDUFK (on the example of scientific and methodical support) / G. Huk, A. Sova // Physical culture, sport and health: materials III All-Ukrainian. student. Science. internet conference – Kharkiv. P. 18-20.
5. Platonov V.N. (2015), The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 kn. / V.N. Platonov. - K.: Olymp. lit., - Book. 1. - 680 p.
6. Stasiuk R. M, Ostapenko Y. O, Simbirskaya E. O Activities of an athlete in table tennis as an object of programming. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. 2021. Issue. 4 (134). P. 101-106.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).26

Стельмахівська В. П.  
кандидат медичних наук, доцент  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Значення рухової активності для збереження та зміцнення здоров'я, успішності навчання, зростання кількості чинників, які можуть негативно впливати на руховий режим, зумовлюють актуальність досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню шляхів оптимізації рухової активності школярів. Мета статті вивчити та узагальнити сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку як складовою здорового способу життя. Аналіз даних наукових розробок та результати власного дослідження показали, що рівень рухової активності значної частини школярів залишається низьким. Важливими підходами до його оптимізації є підвищення рухової активності дітей під час перебування у школі та у вільний час. Залучення до цієї роботи педагогів школи, підвищення їхньої компетентності щодо рухової активності належать до важливих аспектів у вирішенні проблеми, спрямованих на раціоналізацію структури та підвищення рівня рухової активності школярів, формування у них мотивації дотримання рухового режиму, навичок виконання різних форм рухової активності та самоконтролю реакції організму на навантаження. Висновки: Проблема оптимізації рухової активності дітей та підлітків багатоаспектна, вимагає уваги і взаємодії фахівців різного профілю та батьків. До основних напрямків її вирішення належать: формування мотивації дотримання рухового режиму у дітей різних вікових груп; створення організаційно-педагогічних умов, необхідних для оптимізації рухової активності дітей та підлітків під час перебування в школі та у вільний час; моніторинг рухової активності школярів, зокрема, в контексті моніторингу стану здоров'я. Важливе місце у вирішенні проблеми належить підвищенню компетентності щодо рухової активності дітей та підлітків педагогів закладів загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** рухова активність, діти та підлітки, здоров'я, заклади загальної середньої освіти.

**Stelmakhivska V. Modern approaches to optimizing the physical activity of children and adolescents of school age.** The importance of physical activity for maintaining and strengthening health, learning success, increasing the number of factors that can affect the motor regime, determine the relevance of research on scientific substantiation of ways to optimize physical activity of schoolchildren. The aim of the work was to study and generalize modern approaches to optimizing physical activity of school-age children and adolescents as a component of a healthy lifestyle. Analysis of the literature data and the results of their own research showed that the level of physical activity of a significant number of schoolchildren remained low. Important approaches to its optimization are to increase children's physical activity during school and free time. Participation of school teachers in this work, increasing their competence in physical activity are important aspects in solving the problem aimed at streamlining the structure and increasing the level of physical activity of children and adolescents, educating motivation to exercise, developing skills of various forms of physical activity and self-control. Conclusions. The problem of optimizing the physical activity of children and adolescents is multifaceted, requires the attention and cooperation of specialists of different profiles and parents. The main directions of its solution include: formation of motivation to observe of mode of physical activity in children of different age groups; creation of organizational and pedagogical conditions for optimizing the physical activity of children and adolescents during school and free time; monitoring of physical activity of schoolchildren, in particular, in the context of health monitoring. An important place in solving the problem is to increase the competence in physical activity of children and adolescents of teachers of general secondary education.

**Keywords:** physical activity, children and adolescents, health state, institution of general secondary education.

**Постановка проблеми.** Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя для людей будь-якого віку. Важливого значення надає руховій активності у системі заходів, спрямованих на збереження здоров'я, профілактику хронічних захворювань, Всесвітня організація охорони здоров'я [14].

Особливо актуальною є проблема підтримання рухової активності на необхідному рівні для дітей та підлітків шкільного віку, зважаючи на особливості дитячого організму, який знаходиться в процесі росту і розвитку, можливості позитивного впливу на розвиток завдяки його пластичності та особливості організації навчання у закладах загальної середньої освіти, що є основним видом діяльності у цьому віці.

В сучасних умовах проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, біологічною основою яких є рухова діяльність, розглядається як чинник, спрямований на формування і збереження здоров'я дітей, та є одним з важливих напрямків профілактичної роботи у навчально-виховних закладах [1].

Проблема оптимізації рухової активності школярів є комплексною і вимагає уваги фахівців різного профілю на різних рівнях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням рухової активності дітей та підлітків шкільного віку, студентської молоді приділяють увагу фахівці різних спеціальностей, що в свою чергу свідчить про актуальність та необхідність комплексного підходу до їх вирішення.

В ряді робіт приділяється увага чинникам, які впливають на зниження рівня рухової активності дітей та підлітків в останні десятиріччя. Серед них виділяють, зокрема, розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій, зростання навчального навантаження, що впливає на зменшення вільного часу та те, як школярі проводять дозвілля.

Так, у дослідженні Даниленко Г.Л. вивчався рівень фізичної активності школярів основної школи при навчанні за різними системами [4]. Показано, що при навчанні за меритократичною системою порівняно з традиційною у зв'язку зі збільшенням навчального навантаження, значною кількістю домашніх завдань, додатковими заняттями діти практично не мали часу на активний відпочинок на відкритому повітрі, у них спостерігався низький рівень фізичної активності та незадовільне самопочуття в кінці навчального дня. Разом з тим, заняття спортом у вихідні дні незалежно від системи навчання сприяли покращенню самопочуття учнів.

Різні аспекти створення організаційно-педагогічних умов, вдосконалення педагогічних технологій фізичного виховання як важливої форми навчально-виховної діяльності, від якої в значній мірі залежить рівень рухової активності, формування у школярів компетенцій щодо рухової активності, стали також важливими напрямками досліджень з даної проблеми [7, 9].

Рівень спеціально організованої рухової активності в позаурочний час та її вплив на функціональні можливості серцево-судинної системи розглянуто Калиниченко І.О. Показано, що у школярів, які у позаурочний час відвідували спортивні секції з тривалістю спеціально організованої рухової активності 2 години, показники функціонального стану серцево-судинної системи знаходилися у межах середнього, вище середнього та високого рівня, а також були вищими порівняно з підлітками, які самостійно займалися фізичною активністю та тими, які не мали спеціально організованої рухової активності у позаурочний час [6].

Питанням оптимізації рухової активності у вільний час присвячено дослідження Мандюк А.Б.[8]. Запропоновано концепцію формування культури вільного часу дітей та підлітків шкільного віку. Серед завдань, визначених діючими нормативно-правовими документами, з врахуванням яких розроблялася концепція, автором виділено, зокрема, такі як створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності, залучення фахівців закладів освіти до консультативної допомоги щодо забезпечення рухової активності у вільний час.

Такий аспект як моніторинг рухової активності при моніторингу здоров'я школярів став ще одним напрямком, в якому проводилися наукові дослідження. Зокрема, Подрігало Л.В. розглянуто визначення рухової активності як скринінг-критерія при моніторингу здоров'я дітей та підлітків [11].

У дослідженнях науковців приділялася увага такому важливому аспекту проблеми як формування мотивації до дотримання оптимального рухового режиму в дітей та підлітків шкільного віку. Показано, що тільки 9,8 – 19,5 % дівчат та 23,2 – 31,7 % хлопців мали високий інтерес до рухової активності [13]. Вивчалася також ставлення підлітків середнього шкільного віку до різних форм фізичної активності як чинника, що може впливати на ефективність навчального процесу, рівень рухової активності школярів.

Озарук В. запропоновано програму з формування потреби до підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку при застосуванні малих форм фізичного виховання [10].

Наукові дослідження свідчать про актуальність проблеми оптимізації рухової активності дітей та підлітків в сучасних умовах та присвячені різним аспектам, які є важливими для її вирішення з врахуванням чинників, що впливають на стан здоров'я та рухову активність як складову здорового способу життя сучасних школярів.

**Мета дослідження** – вивчити та узагальнити сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку як складової здорового способу життя.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Питання успішності навчання та збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення росту і розвитку дітей та підлітків, які стоять перед сучасною школою, тісно пов'язані між собою і можуть бути вирішені тільки у взаємозв'язку.

Успішність навчання в значній мірі залежить від розумової працездатності дитини протягом уроку, дня, тижня та проведення заходів, які сприяють її підтриманню на досить високому рівні. До таких заходів, зокрема, належать раціональна організація режиму дня та дотримання оптимального режиму рухової активності.

Численними науковими дослідженнями показано, що рухова активність необхідна для забезпечення фізичного розвитку та зміцнення стану здоров'я, розвитку фізичної підготовленості, впливає на когнітивні властивості, психічне здоров'я і психічний стан, що в свою чергу прямо та опосередковано пов'язане з працездатністю школярів [14, 16].

У дитячому віці закладаються основи життєдіяльності організму на багато років, зокрема, і зміни, які в подальшому можуть сприяти розвитку хронічних захворювань.

Рухова активність є фізіологічною потребою організму, що росте. Гігієнічні норми рухової активності враховують статеві-вікові особливості дітей. При цьому виділяються оптимальні рівні, верхня та нижня межа рухової активності, недотримання яких відповідно супроводжуються гіпердинамією та гіподинамією [2].

Значну увагу приділяє питанням рухової активності як складової здорового способу життя різних вікових груп населення Всесвітня організація охорони здоров'я. Відповідно до її рекомендацій мінімальна кількість часу, який протягом доби дітям необхідно витратити на рухову активність, складає не менше 60 хвилин, при цьому бажано дотримуватися навантаження середньої або високої інтенсивності [14].

Разом з тим, дані наукових розробок та результати власного дослідження показали, що рівень рухової активності значної частини школярів залишається низьким [15]. Від 63,1 % до 74,3 % школярів мали рівень рухової активності, який не відповідав рекомендаціям ВООЗ. До 24,1 % підлітків вказали, що у вільний час не займалися руховою активністю.

Питання підтримання рухової активності на необхідному рівні для дітей та підлітків шкільного віку розглядаються у двох основних аспектах:

- оптимізація рухової активності під час перебування у школі;
- дотримання оптимального режиму рухової активності у вільний час.

Хоча дослідження, проведені в останні роки, свідчать про необхідність більшої уваги до рухової діяльності школярів у вільний час [18–19], не менш актуальним залишається питання оптимізації рухової активності під час їх перебування у закладах загальної середньої освіти. Зокрема, це зумовлено можливістю активно впливати на цей процес протягом тривалого часу, оскільки діти навчаються у таких закладах з 6-7 років до 17-18 років та знаходяться там значну частину часу неспання протягом доби; існує можливість організувати та контролювати рухову активність учнів, забезпечити розвиток необхідних навичок та мотивації, необхідних для її забезпечення.

До видів рухової активності у школі, які можуть сприяти забезпеченню її необхідного рівня протягом доби, відносяться уроки фізкультури, організація рухової активності під час перерв, години здоров'я, фізкультхвилинки у класі, рухова активність під час перебування у групі подовженого дня. З школою може бути пов'язана рухова активність у позанавчальний час (спортивні секції, факультативи, позашкільні програми). В певній мірі збільшення рухової активності можливе під час дороги до школи та зі школи.

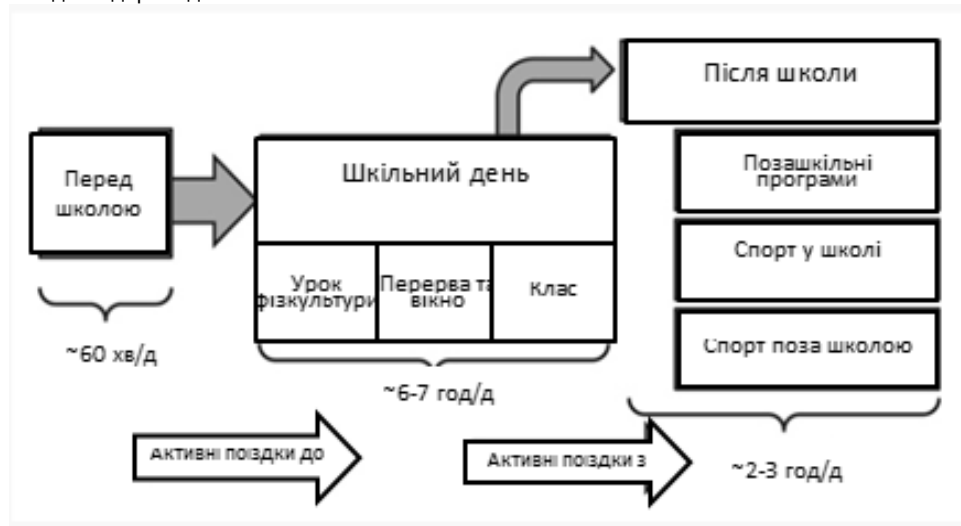


Рис.1 Структура рухової активності (загальношкільний підхід) [17].

Разом з тим, при організації рухової активності у закладах освіти необхідно враховувати особливості навчально-виховного процесу для дітей певної вікової групи, обсяги навчального навантаження і, відповідно, можливості раціональної організації режиму дня та місце в ньому рухової діяльності.

Для дітей молодшого шкільного віку це питання в певній мірі вирішується за рахунок рухової активності під час перебування на відкритому повітрі у групах продовженого дня. Вирішенню цього питання сприяють також умови навчання дітей даної вікової групи (перебування дітей в одному класному приміщенні протягом дня) та організація навчальної діяльності (один основний педагог, зміни у режимі навчального дня, які відбулися останнім часом, більшість дітей відвідують групи подовженого дня).

Вирішення цього питання для школярів середнього та старшого шкільного віку є більш складним, зважаючи на особливості розвитку самих підлітків, та особливості організації навчальної діяльності, збільшення навчального навантаження, і вимагає подальшої розробки.

В сучасних умовах при організації рухової активності оптимальним вважається індивідуальний підхід, при якому важливою є не тільки тривалість рухової активності, але й її інтенсивність з урахуванням індивідуальних особливостей дитини (статеві-вікових, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості на певний момент) [5].

При реалізації даного підходу значне місце відводиться як постійному медико-педагогічному контролю за участю медичних працівників, вчителів фізичного виховання, інших педагогів, які приймають участь в організації рухової активності школярів, так і самоконтролю відповідності фізичного навантаження можливостям організму, навичок якого діти набувають на уроках фізичного виховання, а також участі батьків у цьому процесі, що особливо для молодшого шкільного віку.

Не вирішеним є питання моніторингу рухової активності на різних рівнях, що має істотне значення для встановлення фактичного рівня рухової активності різних груп дітей, виявлення можливих факторів ризику для здоров'я, пов'язаних з цим, та їх корекції. Зокрема, питання моніторингу рухової активності розглядається у контексті моніторингу стану здоров'я дітей та підлітків [11].

Організація рухової активності школярів, її моніторинг тісно пов'язані з іншим не менш актуальним і таким, що продовжує розроблятися, питанням визначення рівня та інтенсивності рухової активності протягом доби. Для її оцінки використовуються опитування (визначення тривалості рухової активності), підрахунок кількості кроків (за допомогою крокоміра та інших пристосувань), комп'ютерні програми хронометражний метод з визначенням енергетичних затрат (в ккал/кг, MET) [2]. На даний час відсутні єдині методичні підходи до визначення рівня рухової активності школярів під час перебування у школі та у вільний час, впровадження яких необхідне для вирішення завдань, пов'язаних з



оптимізацією рухової активності.

Для оптимізації рухової активності дітей важливе значення має ставлення щодо цього питання на різних рівнях (школи, регіону, держави).

У зв'язку з впровадженням засад «Нової Української школи» зросла увага щодо рухової активності дітей молодшої школи. Починають впроваджуватися зміни для дітей середнього шкільного віку.

Відповідно до «Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» передбачено створення умов для щоденної рухової активності дітей та підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах [12].

Разом з тим, вимагають більш глибокої розробки питання щодо рухової активності дітей на рівні школи, зокрема, залучення не лише вчителів фізкультури, а й інших педагогів, медичних працівників, батьків, оскільки оптимізація рухової активності школярів вимагає комплексного підходу до її вирішення.

Зважаючи на роль, яку заклади освіти можуть виконувати у забезпеченні оптимального рівня рухової активності та види рухової активності дітей під час перебування у школі, необхідною є участь у роботі зі створення відповідних організаційно-педагогічних умов для покращення рухового режиму педагогів та адміністрації школи. А це в свою чергу вимагає уваги до формування компетенцій щодо рухової активності дітей та підлітків не тільки у вчителя фізичного виховання, основ здоров'я, а всіх педагогічних працівників на різних етапах підготовки та підвищення кваліфікації (під час навчання у вузі, підвищення кваліфікації у закладах післядипломної освіти, безпосередньо у школі з врахуванням конкретних умов).

**Висновки.** Проблема оптимізації рухової активності дітей та підлітків багатоаспектна, вимагає уваги і взаємодії фахівців різного профілю та батьків. До основних напрямків її вирішення належать: формування мотивації дотримання рухового режиму у дітей різних вікових груп; створення організаційно-педагогічних умов, необхідних для оптимізації рухової активності дітей та підлітків під час перебування в школі та у вільний час; моніторинг рухової активності школярів, зокрема, в контексті моніторингу стану здоров'я. Важливе місце у вирішенні проблеми належить підвищенню компетентності щодо рухової активності дітей та підлітків педагогів закладів загальної середньої освіти.

#### Література

1. Берзін В.І., Стельмахівська В.П. Формування змісту профілактичної роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у навчально-виховних закладах. Здоров'я суспільства. 2016. № 3-4. С. 64–68.
2. Використання метаболічного еквіваленту в оцінці рівня рухової активності дітей шкільного віку: метод. реком. / Н. С. Полька та ін. Київ, 2011. 15 с.
3. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 3. С. 93–104.
4. Даниленко Г.М., Нікуліна Г.Л., Нестеренко В.Г. Роль фізичної активності в повсякденному житті сучасних школярів, які навчаються за різними програмами. Здоров'я дитини. 2016. №8(76). С. 68 –72.
5. Жерновнікова Я.В., Пятисоцька С.С. Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2017. № 2. С. 54–59.
6. Калиниченко І.О., Савчук О.В. Оцінка рівня спеціально організованої рухової активності дітей 14-17 років. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. II міжнар. наук.-метод. конф. (Україна, Суми, 16–17 квіт. 2015 р.). Суми, 2015. С. 83 –85.
7. Кривенко А. П., Желізний М. М. Організаційно-методичні аспекти уроку (модуль «Гімнастика») в основній школі. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченко. Серія: Педагогічні науки. 2021. № 12 (168). С. 117–121.
8. Мандюк А.Б. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності: автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2021. 36 с.
9. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 196 –200.
10. Озарук В. Характеристика експериментальної програми, моделі її реалізації у процесі фізичного виховання учнів 4-х класів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2016. Вип. 24. С. 91 –97.
11. Применение двигательной активности как скрининг-теста оценки здоровья детей, подростков и молодежи / Л. В. Подригало, А. В. Подаваленко, Е. В. Толстоплет, К. М. Сокол . Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків. Профілактика неінфекційних захворювань учнівської молоді: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Харків, 17-18 лист. 2016 р. Харків, 2016. С. 66 –67.
12. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти: наказ МОН України та Міністерства молоді і спорту України №1141/4088 від 27.10.21 р.  
URL: <https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsi-rozvytku-shchodennoho-sportu-v-zakladakh-osvity/> (дата звернення 11.02.2022)
13. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків / Ю. Цюпак та ін. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2(46). С. 48–54.
14. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020; 54: 1451-1462.
15. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020; 4(1): 23-35.
16. Dale L.P., Vanderloo L., Moore S., Faulkner G. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: an umbrella systematic review. Mental Health and Physical Activity. 2019; 16: 66-79.

17. Institute of Medicine. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington, DC: The National Academies Press. 2013. <https://doi.org/10.17226/18314>.
18. Masini A., Marini S., Gori D. et al. Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*. 2020; 23(4): 377-84.
19. Neil-Sztramko S.E., Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, Issue 9. Art. No.: CD007651.
20. Singh A., Uijtewilligen L., Twisk J.W. et al. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012; 166(1): 49–55.

#### Reference

1. Berzin' V.I., Stel'mahivs'ka V.P. Formuvannya zmistu profilaktychnoji roboty zi zberezhenja ta zmicnennja zdorov'ja ditej ta pidlitkiv u navchal'no-vyhovnyh zakladah. *Zdorov'ja suspil'stva*. 2016. № 3-4. S. 64–68.
2. Vykorystannya metabolichnogo ekvivalentu v ocinci rivnja ruhovoji aktyvnosti ditej shkil'nogo viku: metod. rekom. / N. S. Pol'ka ta in. Kyjiv, 2011. 15 s.
3. Gozak S., Jelizarova O., Parac A. Dynamika ruhovoji aktyvnosti mis'kyh uchniv seredn'ogo shkil'nogo viku. *Pedagogichni nauky: teorija, istorija, innovacijni tehnologiji*. 2016. № 3. S. 93–104.
4. Danylenko G.M., Nikulina G.L., Nesterenko V.G. Rol' fizychnoji aktyvnosti v povsjakdennomu zhytti suchasnyh shkoljariv, jaki navchajut'sja za riznymi programamy. *Zdorov'ja dytyny*. 2016. №8(76). S. 68 –72.
5. Zhernovnikova Ja.V., Pjatsoc'ka S.S. Osoblyvosti vprovadzhennja dyferencijovanogo pidhodu u proces fizychnogo vyhovannja z metoju zberezhenja zdorov'ja shkoljariv. *Fizychna rehabilitacija ta rekreacijno-ozdorovchi tehnologiji*. 2017. № 2. C. 54-59.
6. Kalynychenko I.O., Savchuk O.V. Ocinka rivnja special'no organizovanoji ruhovoji aktyvnosti ditej 14-17 rokiv. *Innovacijni tehnologiji v systemi pidvyschennja kvalifikaciji fahivciv fizychnogo vyhovannja i sportu: tezy dop. II mizhnar. nauk.-metod. konf. (Ukraina, Sumy, 16-17 kvit. 2015 r.)*. Sumy, 2015. S. 83 –85.
7. Kryvenko A. P., Zheliznyj M. M. Organizacijno-metodychni aspekty uroku (modul' «Gimnastyka») v osnovnij shkoli. *Visnyk Nacional'nogo universytetu «Chernigivs'kyj kolegijum» imeni T.G.Shevchenko. Serija: Pedagogichni nauky*. 2021. № 12 (168). S. 117–121.
8. Mandjuk A.B. Teoretyko-metodychni osnovy formuvannja kul'tury vil'nogo chasu shkoljariv z vykorystannjam riznyh form ruhovoji aktyvnosti: avtoref. dys. ... d-ra. nauk z fiz. vyh. i sportu : 24.00.02. L'viv, 2021. 36 s.
9. Moskalenko N., Al'forov O. Organizacijno-metodychni aspekty suchasnogo uroku fizychnoji kul'tury. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja*. 2016. № 1. S. 196 –200.
10. Ozaruk V. Harakterystyka eksperymental'noji programy, modeli jji realizaciji u procesi fizychnogo vyhovannja uchniv 4-h klasiv. *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Fizychna kul'tura*. 2016. Vyp. 24. S. 91 –97.
11. Prymenenye dvygatel'noj aktyvnosti kak skrynyng-testa ocenky zdorov'ja detej, podrostkov y molodjozhy / L. V. Podrygalo, A. V. Podavalenko, E. V. Tolstopljot, K. M. Sokol . Aktual'ni pytannja fiziologiji, patologiji ta organizaciji medychnogo zabezpechennja ditej shkil'nogo viku ta pidlitkiv. *Profilaktyka neinfekcijnyh zahvorjuvan' uchniv'skoji molodi : materialy nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastju*, Harkiv, 17-18 lyst. 2016 r. Harkiv, 2016. S. 66 –67.
12. Pro zatverdzhennja Koncepciji rozvytku schodennogo sportu v zakladah osvity: nakaz MON Ukrainy ta Ministerstva molodi i sportu Ukrainy №1141/4088 vid 27.10.21 r.  
URL: [https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-rozvytku-shchodennogo-sportu-v-zakladakh-osvity/\(data-zvernennja-11.02.2022\)](https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-rozvytku-shchodennogo-sportu-v-zakladakh-osvity/(data-zvernennja-11.02.2022))
13. Ruhova aktyvnist' u strukturi motyvacijno-cinnisnyh orijentacij pidlitkiv / Ju. Cjupak ta in. *Fizyчне vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi*. 2019. № 2(46). S. 48–54.
14. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020; 54: 1451-1462.
15. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020; 4(1): 23-35.
16. Dale L.P., Vanderloo L., Moore S., Faulkner G. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: an umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*. 2019; 16: 66-79.
17. Institute of Medicine. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington, DC: The National Academies Press. 2013. <https://doi.org/10.17226/18314>.
18. Masini A., Marini S., Gori D. et al. Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*. 2020; 23(4): 377-84.
19. Neil-Sztramko S.E., Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, Issue 9. Art. No.: CD007651.
20. Singh A., Uijtewilligen L., Twisk J.W. et al. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012; 166(1): 49–55.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).27  
УДК 373.3/5.091.33-027.22:796.093(498)

Цибанюк О.О.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

## ГЕНЕЗИС ОСНОВНИХ ДЕФІНІЦІЙ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАУКОВО-ДОВІДКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ РУМУНІЇ

В статті здійснено аналіз генези фахової термінології. Авторка виокремила роботи румунської дослідниці Л. Мацедон, які наголошують на тому, що більшість термінів кінця XVIII – XIX ст. було засновано на гімнастичному лексиконі, а першою роботою румунського авторства стала монографія професора Д. Іонеску «Термінологія вправ для порядку, вільних та з предметами та на снарядах». Крім того, був засвідчений факт використання термінів в різних трактуваннях: вправи або вид фізичної активності (використовувались для визначення вправ з фехтування, верхової їзди, боротьби до офіційної появи терміну «спорт»); вправи для тіла або «звичні, потрібні вправи для відродження людей», задля «тілесних сил». Визначено, що в той же період остаточно формується поняття «фізичне виховання» та «шкільне фізичне виховання», яке охоплювало, на думку Г. Мочану, гімнастику, ігри просто неба, екскурсії і прогулянки, зимні види активності в режимі дня закладу освіти. Доведено, що теорія і практика фізичного виховання школярів Румунії дослідженого періоду, її основна термінологія, потерпіли значні зміни в залежності від конкретних історично-соціальних умов, які відображали інтереси суспільства.

**Ключові слова:** вправи, розвиток, Румунія, спорт, термінологія, учні, шкільне фізичне виховання.

*Tsybanyuk O. "Genesis of basic definitions in the field of physical education in the scientific and reference literature of Romania" the genesis of professional terminology is carried out. The author singled out the work of Romanian researcher L. Macedon, who emphasizes that most of the terms of the late eighteenth - nineteenth centuries. was based on the gymnastic lexicon, and the first work of Romanian authorship was a monograph by Professor D. Ionescu "Terminology of exercises for order, free and with objects and on shells." In addition, the use of terms in different interpretations was witnessed: exercises or type of physical activity (used to define exercises in fencing, horseback riding, wrestling before the official appearance of the term "sport"); exercises for the body or "usual, necessary exercises for the rebirth of people", for the sake of "physical strength". It is determined that in the same period the concept of "physical education" and "school physical education" was finally formed, which, according to G. Mochan, included gymnastics, outdoor games, excursions and walks, winter activities in the daily routine of the educational institution. It is proved that the theory and practice of physical education of Romanian schoolchildren of the studied period, its basic terminology, have undergone significant changes depending on the specific historical and social conditions that reflect the interests of society. The genesis of professional definitions was influenced by global and local trends in physical education and its militarization, growing interest in physical education, the formation of scientific justification for the essence of exercise, differentiation of individual sports and the creation of organizational forms - schools and clubs, independent sports associations.*

**Key words:** exercises, development, Romania, sports, terminology, students, school physical education.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Протягом останніх років спостерігається зростання інтересу населення до пізнання та відродження національних традицій, у тому числі, традицій фізичного виховання та здорового способу життя. Зокрема, це стосується тіловиховних історичних засад країн, сусідів – Румунії, Угорщини, Польщі.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивчення досвіду європейських країн у галузі фізичного виховання і спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Зокрема, проблемам підготовки фахівців фізичного виховання присвячені дослідження І. Грінченко, Т. Дерези, М. Дутчака, С. Кшиштановича, О. Цибанюк. Проблеми фізичного виховання в Румунії, а саме методика проведення занять у загальноосвітніх школах та ліцеях соціалістичного часу досліджували Г. Арделеан, І. Попеску.

**Метою статті** стало аналіз розвитку основних термінів галузі фізичного виховання і спорту Румунії різних історичних періодів.

**Методи дослідження** методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури з фізичного виховання та педагогіки, архівних документів та нормативно-правових актів досліджуваного періоду, статистичних даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спеціальною термінологією користуються в багатьох галузях науки, освіти та виробництва з метою короткого визначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні термінологія відіграє дуже важливу роль, адже є основою взаєморозуміння фахівця з учнями в процесі спеціально організованої навчальної діяльності. Термінологія у фізичному вихованні має певні особливості, бо її базою є ряд споріднених галузей науки про людину (анатомія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, спортивна медицина, спортивна метрологія, біохімія, теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, психологія та різні види спорту) [1].

Згідно з «Тлумачним словником румунської мови» (DEX) («dicționarul explicativ al limbii române»), термінологія є набором визначень і назв, які мають особливе значення в певній галузі та характеризуються безперервним розвитком

соціуму та безпосередньо власної області [7]. Саме тому сталий розвиток фізичного виховання і спорту спричинив виникнення і генези фахової термінології як узагальненої, так і локальної.

Л. Мацедон, дослідник генези румунської термінології у галузі фізичного виховання наголошує на тому, що більшість термінів кінця XVIII – XIX ст. було засновано на гімнастичному лексиконі. За твердженням науковця першою роботою румунського авторства стала монографія професора Д. Іонеску «Термінологія вправ для порядку, вільних та з предметами та на снарядах» («Terminologia exercițiilor de ordine, libere, cu instrumente și la aparate»), яка віддзеркалювала захоплення автора положеннями французької школи Г. Демени [8].

Засвідчуємо факт використання термінів в різних трактуваннях: «ехерції» – вправи або вид фізичної активності (використовувались для визначення вправ з фехтування, верхової їзди, боротьби до офіційної появи терміну «спорт»); «ехерціїле соргоале» – вправи для тіла у «близьких місцях» у свята і будні (пан Мунтеней, II половина XVIII ст.) або «звичні, потрібні вправи для відродження людей» (доктор Ю. Хатіегану), або вправи для тіла, задля «тілесних сил» (С. Бернуціу, 1870 р.) [11].

Паралельно, завдяки популярності в Європі різноманітних гімнастичних систем та активному впровадженню їх елементів у практичну діяльність, широко використовувався термін «gimnastica» як назву системи засобів тілесного виховання – ігор, вправ із предметами (стрічками, мотузками, палицями) та на гімнастичному обладнанні – перекладині, брусах (Трансильванія, 1870 р.); узагальнення класичних видів фізичної активності – ходьби та бігу, зокрема і на місці, групові та персональні вправи, ігри на місці та в русі, єдиноборства тощо; як обов'язковий навчальний предмет в закладах освіти (Інструктивний закон, 1864 р.).

С. Бернуціу, виокремлюючи важливість комплексного підходу до виховання і освіти молодого румунського покоління, стверджував, що «основна мета гімнастики – привчати дітей з раннього віку до панування над своїм тілом» і наголошував на ефективному використанні терміну «гімнастика»: «сфера гімнастики ширша, вона включає всі вправи, метою яких є формування та зміцнення тіла» [6].

В той же період остаточно формується поняття «educatiei fizice» та виокремлюються «educatiei fizice scolare» – шкільне фізичне виховання, яке охоплює гімнастику, ігри просто неба, екскурсії і прогулянки, зимні види активності в режимі дня закладу освіти (G. Moceanu, «Gimnastica populara si rationala pentru uzul scolilor primare, secundare si superioare» Bucuresti, 1875) [6].

Таблиця 1.

Трансформація термінів «тілесні вправи», «гімнастика», «спорт» та «фізичне виховання» (кінець XIX – початок XX ст.) [11].

Тілесні вправи	Гімнастичні вправи/гімнастика	Гімнастика=фізичне виховання
«ехерціїле соргоале» - вправи для тіла у близьких місцях у свята і будні (domnul Munteniei, II половина XVIII ст.).	«Під час перерви учні отримають засоби для виконання гімнастичних вправ, які можуть зміцнити їхнє тіло та зробити їх сміливими; але вони будуть обережні, щоб не лазити по деревах і не бігати» (Regulamentului Organic din anul 1832) face exercitii gimnastice – виконувати гімнастичні вправи	gimnastica са «învatatura obligatorie» în liceu – гімнастика – обов'язковий предмет в ліцеях (Legea instructiei din anul 1864)
Шкільне фізичне виховання	Ігри просто неба / туризм шкільний	Гімнастика як вид спорту
educatiei fizice scolare – шкільне фізичне виховання яке охоплює гімнастику, ігри просто неба, екскурсії і прогулянки, зимні види активності (G. Moceanu)	«introducerea jocurilor în aer liber la grădinițe»; «inițierea turismului școlar» - С. Харет, виступ 1910 р.: впровадження ігор на «відкритому повітрі» та туризму в школі (С. Kirîtescu)	Гімнастика - це система вправ, яка вибірково або сукупно впливає на кістково-м'язову систему задля удосконалення та гармонізації рухів людини (FRG, 1906 р.)
Спорт - організована змагальна та розважальна діяльність, що полягає в зіставленні їхніх фізичних здібностей з метою отримання морального і матеріального задоволення, слави та поваги (С. Харет, 1910 р.)		

Г. Мочану та С. Барнуціу виступали за формування взаємозв'язку родини і школи у справі виховання здорового покоління, мовляв, що деколи зусилля школи нівелюються ігноруванням з сторони побуту: «повітря має велике значення для здоров'я та веселості духу, тому це питання не тільки освіти, яким повітрям не дихають діти» [5, с. 326; 12, с. 293].

Шкільне фізичне виховання – це вид рухової діяльності, що складається з рухових дій, систематизованих за конкретними правилами, під керівництвом педагога у різних умовах: в залі, просто неба, в лісі, у водоймі. Необхідно зазначити, що саме після 1870 рр. в текстах робіт почали з'являтися терміни «рух», «рухова навичка»; виокремлюватись поетапність вивчення вправи. Так, знаходимо алгоритм вивчення стрибків: «стрибки на місті, вгору, вниз, вдалину, через щось, з тростиною і без тростини...». Крім того, чітко окреслені вказівки щодо дозування фізичних зусиль, «інтенсивності та відпочинку» саме для дітей та молоді: «Рух і обсяг сил тіла слід вимірювати їх віком. Занадто сильна розтяжка і занадто ранні сили тіла дуже небезпечні «або» сильні рухи тіла не слід робити ні безпосередньо перед їжею, ні відразу після їжі» [5, с. 326].

Вагомою необхідністю, на думку автора «Педагогіки», стало навантаження на утримання правильної постави тіла: «необхідно: навчити дітей спочатку тримати своє тіло прямо і водночас непорушно (невимушено), ходити прямо і твердо» [5, с. 326].

Сучасні фахівці історії педагогіки та фізичного виховання аналізуючи педагогічні ідеї Г. Мочану та С. Бернуціу

звертали увагу на факт, що плавання, фехтування, лижі і санчата не виокремлювались ними як спортивна діяльність. Купання та плавання розглядались як природні засоби очищення та зміцнення організму, «додання здоров'я та набору сміливості на години, коли це може бути під загрозою у воді» [5, с. 326]. Г. Мочану у наукових розвідках щодо організації шкіл плавання і катання на ковзанах вважав ці види повсякденною працею педагогів, розуміючи сутність спорту як шлях підтримки людської рівноваги, інтеграції в повсякденну діяльність, а також у швидкому темпі сучасної цивілізації – прагнення слави [12, с. 293].

Однією із змістовних праць «соціалістичного» періоду стало дослідження авторського колективу румунської Комісії по термінології «Термінологія фізичного виховання і спорту» («Terminologia Educație Fizică Și Sport», 1974 р.). Видання стало прикладом нечисленної групи видань, в якому синтезована та класифікована термінологія шкільного фізичного виховання і спорту [2, 432 р.]. Словник, розроблений шістьма мовами (румунською, французькою, італійська, німецька, англійська, російська) представив матеріал в трьох основних розділах: 1) терміни галузі фізичного виховання і спорту, що виражають узагальнені поняття, як-от: спорт, фізичне виховання, методика фізичного виховання, тренування, гімнастика, легка атлетика, спортивна гра, спортивна галузь, спортивний тест, фізична працездатність, фізична підготовка, фізичний стан тощо; 2) терміни, що виражають поняття «рух», ті, що відносяться до загальної основи руху, фізіологічні основи руху, психологічні основи руху, характеристики та особливості руху, якості руху тощо; 3) терміни, що виражають поняття «навчання», у тому числі: загальні терміни; форма, види та методи навчання; організація навчання, планування та облік [2].

О. Лука, у дослідженні «Термінологія, детермінологія та ретермінологія румунською мовою (на основі спортивного лексикону)» (2019 р.) проаналізувала особливості появи спортивної термінології, окреслила класифікацію спортивної лексики, окремі та загальні ознаки термінів у галузі спорту, склала їх функціональну класифікацію [10].

Авторка підтримує думку М. Аврам, що румунська спортивна термінологія започаткована в момент класифікації ігор, зокрема футболу і регбі, як ігор з «вбиванням м'яча» («lovirea mingii cu piciorul») [3, с. 88]. За твердженням дослідниць, етапу появи безпосередньо спортивних термінів передував етап «неповних визначень» (друга половина XIX ст.) – наявність ігор із власними правилами, ігровими ролями та основами суддівства; популярність європейських гімнастичних систем; види фізичної активності, що активно розвивались на румунських землях: фехтування, кінні перегони тощо (створені громадські осередки і клуби, проводились змагання, формувались правила) [3, с. 11].

Т. Хрістеа, визначав загальну європейську тенденцію використання терміну «спорт» та окреслив загальні причини – трансформація із «розваги» в професійну діяльність; організацію та проведення Олімпійських ігор сучасності (1896 р.), формування європейських та світових організованих форматів (федерацій, союзів за видами спорту); появу офіційних правил тощо. Крім того, автор охарактеризував специфічні, румунські риси даного процесу – не калькування словосполучень, зокрема французьких, а використання власного терміну – «probe» (змагання, тест, спроба тощо), наприклад, «probe sportive» – спортивні впробування, «probe de atletism» – вид легкої атлетики, «probe de rezistență» – тест на визначення витривалості, «probă finală» – фінальна спроба [9, с. 261-264].

Отже, теорія і практика фізичного виховання школярів Румунії дослідженого періоду, її основна термінологія, потерпіли значні зміни в залежності від конкретних історично-соціальних умов, які відображали інтереси суспільства. На генезу фахових дефініцій впливали світові та локальні тенденції розвитку системи фізичного виховання та її милітаризація, зростання інтересу до фізичного виховання, формування наукового обґрунтування сутності фізичних вправ, диференціація окремих видів спорту та створення організаційних форм – шкіл та клубів, самостійних фізкультурно-спортивних товариств. Нормативно-правове регламентування, впровадження фізичного виховання в навчальну програму закладів освіти, поява шкільного спорту здійснили ще один поштовх до урізноманітнення термінів та понять, розширення їх змісту. Особливою рисою формування фахової термінології на румунських землях стала трансформація гри «ойна» із народної забави у національну спортивну гру, поява офіційних правил змагань та календарів, основ суддівства і методики тренувальних занять, введені в обіг технічні та тактичні терміни.

#### Література:

1. Хоменко І.М., Глазирін І.Д. Спортивна термінологія – основа професійного мовлення фахівця з фізичної культури URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-07/08khipts.pdf> (дата звернення 22.08. 2021).
2. Alexe N. (coord.). Terminologia educației fizice și sportului. București: Stadion, 1974. 432 p.
3. Avram M. Cuvintele limbii române între corect și incorect. Chișinău: Editura Cartier, 2001. 304 p.
4. Bănciulescu V. Limbajul sportiv. O investigație sentimentală. București: SportTurism, 1984. 179 p.
5. Bărnuțiu S. Pedagogia. Tiparul Tribunei Române, Iași, 1870, p. 326.
6. Concepția pedagogică a lui Simion Bărnuțiu în legătură cu «Educația corporală» URL: <https://www.tribuna.ro/stiri/actualitate/conceptia-pedagogica-a-lui-simion-barnutiui-in-legatura-cu-educatia-corporala-35109.html>
7. Dicționarul explicativ al limbii române URL: <https://m.dex.ro/> (дата звернення 22.08. 2020).
8. Educația fizică și sportivă componenta fundamentală a educației generale <https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/educatia-fizica-si-sportiva-co39.php>
9. Hristea Th. Schimbările semantice și importanța lor pentru cercetarea etimologică. București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1981. p. 259-274.
10. Luca A. Terminologizarea, determinologizarea și reterminologizarea în limba română (în baza lexicului sportiv). Teză de doctor în filologie. URL: [https://edu.asm.md/sites/default/files/TEZA\\_A\\_Luca.pdf](https://edu.asm.md/sites/default/files/TEZA_A_Luca.pdf) (дата звернення 03.01. 2019).
11. Macedon L. Terminologia educației fizice. 2002. 17 p.
12. Moceanu Gheorghe URL: <http://193.230.8.159/images/Enciclopedia%20Sportului%20-%20Vol%206.pdf> (дата звернення 22.08. 2020).

### References

1. Khomenko I.M, Glazirin I.D Sports terminology - the basis of professional speech of a specialist in physical culture URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-07/08khipts.pdf>.
2. Alexe N. (coord.). Physical education and sports terminology. Bucharest: Stadium, 1974. 432 p.
3. Avram M. Cuvintele limbii române între corect inci incorect. Chişinău: Editura Cartier, 2001. 304 p.
4. Bănciulescu V. Limbajul sports. A sentimental investment. Bucharest: SportTurism, 1984. 179 p.
5. Bărnuţiu S. Pedagogy. Tiparul Tribunei Române, Iaşi, 1870, p. 326.
6. Pedagogical concept of Simion Bărnuţiu in literature with "Corporate Education" URL: <https://www.tribuna.ro/stiri/actualitate/conceptia-pedagogica-a-lui-simion-barnuti-in-legatura-cu-educatia-corporala-35109.html>
7. Dicţionarul explicativ al limbii române URL: <https://m.dex.ro/>.
8. Physical and sports education fundamental component of general education <https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/educatia-fizica-si-sportiva-co39.php>
9. Hristea Th. Semantic semicolons and importation for etymological research. Bucharest: Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1981. p. 259-274.
10. Luca A. Terminologizarea, determinologizarea rei reterminologizarea în limba română (în baza lexicului sportiv). Thesis of a doctor in philology. URL: [https://edu.asm.md/sites/default/files/TEZA\\_A\\_Luca.pdf](https://edu.asm.md/sites/default/files/TEZA_A_Luca.pdf).
11. Macedon L. Terminology of physical education. 2002. 17 p.
12. Moceanu Gheorghe URL: <http://193.230.8.159/images/Enciclopedia%20Sportului%20-%20Vol%206.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).28  
УДК: 612.3 : 796.07

**Циганенко О. І.<sup>1</sup>**  
**доктор медичних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини**  
**Першегуба Я.В.<sup>2</sup>**  
**кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри громадського здоров'я**  
**Богданович<sup>1</sup> Л. В.**  
**кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивної медицини**  
**Склярова Н. А.<sup>1</sup>**  
**старший викладач кафедри спортивної медицини**  
**Оксамитна Л. Ф.<sup>1</sup>**  
**старший викладач кафедри спортивної медицини**  
<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<sup>2</sup>Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО, ЗДОРОВОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІБЕРСПОРТОМ

Кіберспорт набуває все більшого поширення, в тому числі в Україні. Разом з тим виникає проблема розробки методологічних підходів до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом в наслідок виникнення у них «ігрових розладів» аліментарного характеру, таких як надлишкова маса тіла, абдомінальне ожиріння, метаболічний синдром, що потребує свого вирішення. Мета дослідження: розробити методологічні підходи до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом. Методи дослідження: використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, формалізація, абстрагування, синтез. Результати дослідження та висновки: розроблені методологічні підходи до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом. Зроблені висновки, що забезпечення здорового харчування спортсменів, які займаються кіберспортом можливе при поєднанні занять кіберспортом з заняттями фізичною культурою, в тому числі фітнесом, з застосуванням програм підвищення індивідуальної (особистої) соціальної мотивації спортсменів до правильної харчової поведінки. А в разі потреби додатково можуть бути використані раціональне та оздоровче харчування.

**Ключові слова:** кіберспорт, спортсмени, раціональне, здорове, оздоровче харчування.

**Tsyhanenko O., Pershehuba Ya., Bohdanovich L., Sklyrova N., Oksmytna L. Methodological approaches to the organization of rational, healthy and healthy nutrition of athletes engaged in e-sports. E-sports is becoming more widespread, including in Ukraine. At the same time, there is a problem of developing methodological approaches to the organization of rational, healthy and healthy nutrition of athletes engaged in e-sports due to the emergence of "play disorders" of alimentary nature, such as overweight, abdominal obesity, metabolic syndrome that needs to be addressed. The purpose of the study: to develop methodological approaches to the organization of rational, healthy and healthy nutrition of athletes engaged in e-sports. Research methods: used methods of theoretical analysis of scientific literature: generalization, formalization, abstraction, synthesis. Research results and conclusions: developed methodological approaches to the organization of rational, healthy and healthy nutrition of athletes engaged in e-sports. It is concluded that ensuring healthy nutrition of athletes engaged in e-sports is possible by combining e-sports with physical education, including fitness, with the**

*use of programs to increase individual (personal) social motivation of athletes to proper eating behavior. A significant problem for e-sports athletes can be a "sedentary" lifestyle with insufficient physical activity, eating and eating disorders, and the subsequent development of "gaming disorders" such as overweight, abdominal obesity, and metabolic syndrome. With regard to athletes engaged in e-sports, it is necessary to assess and correct their actual nutrition with the use of appropriate information computer technology, increase their individual (personal) social motivation for proper eating behavior, using appropriate programs to increase individual (personal) social motivation, involve them in training physical culture, including fitness. Methodologically, rational nutrition should be used for e-sports athletes primarily to balance the daily energy expenditure of athletes with the energy value of their diet, healthy eating should be used primarily to achieve the optimal ratio of rational nutrition with sufficient physical activity, and sufficient motor activity, nutrition - for the prevention and treatment of alimentary pathology: overweight, obesity, metabolic syndrome.*

**Key words:** e-sports, sportsmen, rational, healthy, health food.

**Постановка проблеми.** Кіберспорт (E-sports) набуває все більшої популярності в світі, а з вересня 2020 кіберспорт був визнаний офіційним видом спорту в Україні. Однак проведеними науковими дослідженнями було виявлено, що не дотримання медико - спортивних вимог стосовно здоров'я спортсменів, які займаються кіберспортом може призвести до виникнення так званих «ігрових розладів», які у 2018 році були включені Всесвітньою організацією охорони здоров'я до Міжнародної класифікації захворювань МКЗ 11. Значне місце серед таких «ігрових розладів» у спортсменів, які займаються кіберспортом може мати виникнення надлишкової маси тіла, абдомінального типу ожиріння та метаболічного синдрому. Тобто може мати місце розвиток аліментарної патології [2, 3, 6, 11].

Суттєвою причиною виникнення такої аліментарної патології є спосіб життя з недостатньою руховою активністю (так званий «сидячий спосіб життя») в наслідок не дотримання насамперед рекомендацій ВООЗ, згідно яких при такому «сидячому способі життя» (систематична багатогодинна праця з комп'ютером у сидячому положенні) людина повинна приділяти не менше 150 хвилин на добу фізичним вправам (фізична культура, заняття фітнесом тощо). А також з порушеннями харчування (не збалансований стосовно енергетичних витрат харчовий раціон), порушеннями харчової поведінки (не регулярність приймання їжі, зловживання стравами та продуктами, які сприяють розвитку ожиріння тощо). Робляться висновки, що необхідно проводити подальші наукові дослідження стосовно проблеми організації харчування спортсменів, які займаються кіберспортом. Вказане стосується і розробки положень підвищення індивідуальної (особистої) соціальної мотивації спортсменів, які займаються кіберспортом, стосовно правильної харчової поведінки, поряд з посиленням також рухової активності спортсменів за рахунок занять фізичною культурою, в тому числі фітнесом [6, 11].

Таким чином, проведення наукових досліджень та розробок стосовно методології організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом разом з посиленням при цьому індивідуальної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки разом з заняттями фізичною культурою, в тому числі фітнесом є актуальним та своєчасним.

**Зв'язок роботи з науковими програмами та практичними завданнями.** Виконання роботи обумовлено практичним завданням розробки методології організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом.

**Мета дослідження:** розробити методологічні підходи до організації раціонального, оздоровчого та здорового харчування спортсменів, які займаються кіберспортом.

**Методи та організація досліджень.** Проведений аналіз наукової, науково - методичної літератури та інших джерел інформації відносно організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом.

Використані методи теоретичного аналізу наукової літератури: узагальнення, формалізація, абстрагування, синтез [1].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведений аналіз наукової, науково - методичної літератури та інших джерел інформації показав, що сучасна методика оцінки та корекції фактичного харчування, в тому числі і спортсменів включає: визначення енергетичних витрат організму; розрахунок потреб в основних харчових речовинах та енергії; розробку на цій основі індивідуальних харчових раціонів [4, 5].

При такій оцінці та корекції фактичного харчування спортсменів необхідно враховувати, що кіберспорт не відноситься до груп видів спорту з значними фізичними навантаженнями і відповідно високими енергетичними витратами і на які є окремі норми харчування рекомендаційного характеру. Тому добові енергетичні витрати спортсменів, які займаються кіберспортом можна визначити на загальних підставах (як і для всього дорослого населення України) згідно рекомендацій МОЗ України у такій послідовності: визначення рівня основного обміну (з використанням спеціальних формул для розрахунків з урахуванням статі, віку та маси тіла); визначення фактору фізичної активності; проведення оцінки загальних добових енергетичних витрат. При цьому, фактор фізичної активності спортсменів, які займаються кіберспортом, визначається, як правило на рівні низького (малорухомих спосіб життя, висока фізична активність менше 30 хвилин на добу) і складає 1,4. Загальні енергетичні витрати при такому способі розрахунку дорівнюють рівню основного обміну у Ккал/добу помноженому на величину фактора рухової активності, в цьому випадку на 1,4 з додаванням при наявності і специфічного, додаткового компоненту енергетичних витрат, а саме на заняття фізичною культурою, в тому числі і фітнесом [4, 5].

Визначення енергетичних потреб та потреб в основних харчових речовинах спортсменів, які займаються кіберспортом, на відміну від спортсменів, які займаються видами спорту з високими фізичними навантаженнями (для яких є окремі спортивні нормативи рекомендаційного характеру), необхідно проводити на основі «Норм фізіологічних

потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» [7].

Розрахунок потреб в основних харчових речовинах спортсменів, які займаються кіберспортом доцільно проводити з застосуванням інформаційних комп'ютерних технологій (систем) забезпечення прийняття рішення з оцінки та корекції фактичного харчування. Таких як «Комп'ютерна інформаційна програма (технологія) оцінки та корекції харчування спортсменів «Олімп» [8, 10].

Комп'ютерна інформаційна програма «Олімп» дозволяє проводити оцінку та корекцію фактичного харчування спортсменів у 60 видах спорту, а також у осіб, які займаються фітнесом за 75 показниками з урахуванням статі, віку, зросту та виду спорту, етапу тренувального процесу. Оцінка та корекція фактичного харчування проводиться на трьох рівнях: базовому (білки, жири, вуглеводи та енергетична цінність харчового раціону), розширеному (білки тваринного та рослинного походження, амінокислоти, вуглеводи прості та складні, жири рослинного та тваринного походження, жирні кислоти, вітаміни, макро та мікроелементи) та спеціальному (вміст у харчовому раціоні холестерину тощо). При цьому в програмі використовуються положення раціонального, здорового та оздоровчого харчування [8, 10].

Раціональне харчування визначається як збалансоване, універсальне харчування, яке забезпечує нормальне зростання й розвиток організму, його високу працездатність і стійкість до чинників навколишнього середовища, а також до високих фізичних та психічних навантажень. Оздоровче харчування визначають як харчування, яке має не лише забезпечувати організм енергією та адекватною кількістю поживних речовин, але й підвищувати загальний стан здоров'я організму, включати у разі необхідності обмежувальні заходи в харчовому раціоні насамперед за рахунок використання спеціальних, в тому числі низькокалорійних дієт, що має суттєве значення при профілактиці та лікуванні ожиріння, зменшення надлишкової маси тіла, для профілактики виникнення метаболічного синдрому [4].

Однак на практиці необхідно досягати оптимального співвідношення раціонально організованого харчування з достатньою фізичною активністю (фізичними навантаженнями). Тому було введено таке поняття та термін як здорове харчування. Здорове харчування визначають як оптимальне співвідношення раціонально організованого харчування з достатніми фізичними навантаженнями, в тому числі і заняттями фітнесом. Таким чином, організація здорового харчування спортсменів, які займаються кіберспортом може бути досягнута шляхом поєднання занять кіберспортом з заняттями фізичною культурою, в тому числі і з фітнесом [4].

Що стосується оздоровчих дієт, то кожна з них характеризується такими основними дієтологічними вимогами: до енергетичної цінності та хімічного складу; до режиму харчування; до виду кулінарної обробки харчових продуктів; до переліку дозволених (рекомендованих) страв. Взагалі, оздоровче харчування з оздоровчими дієтами вже набуло достатньо широкого поширення в оздоровчому та медичному фітнесі, що знайшло своє відображення і у науковій літературі [4].

Таким чином, призначення спортсменам, які займаються кіберспортом раціонального харчування, як виду харчування, визначається насамперед необхідністю збалансування добових енергетичних витрат з енергетичною цінністю харчового раціону. Призначення здорового харчування, як виду харчування, проводиться з метою досягнення оптимального співвідношення раціонально організованого харчування з достатньою фізичною активністю, насамперед за рахунок занять фізичною культурою тощо. Оздоровче харчування призначається у першу чергу при наявності патології аліментарного характеру: надлишкова маса тіла, ожиріння, метаболічний синдром.

У спортсменів, які систематично займаються кіберспортом доцільно також систематично проводити оцінку стану харчового статусу з визначенням таких категорій стану харчового статусу [4]:

- оптимальний, коли цей фізіологічний стан і маса тіла відповідають зросту, віку, статі, інтенсивності і напруженості роботи яка виконується;
- надлишковий, що може бути обумовлено недостатніми фізичними навантаженнями та нераціональним харчуванням, супроводжується надлишковою масою тіла, ожирінням, розвитком метаболічного синдрому;
- недостатній, коли маса тіла відстає від віку, зросту, що може бути обумовлено недостатністю харчування та інтенсивною фізичною роботою.

Для підвищення особистої (індивідуальної) соціальної мотивації спортсменів, які займаються кіберспортом до правильної харчової поведінки, може застосовуватися програма проведення соціально - просвітницького тренінгу формування підготовленості до правильної харчової поведінки спортсменів [9].

Для оцінки рівня мотивації до правильного харчування в програмі використовуються три групи критеріїв оцінки готовності спортсменів: мотиваційні, когнітивні та діяльні з їх оцінкою анкето - опитувальним методом з застосуванням спеціальної анкети опитування [9].

Програма складається з проведення спеціальних занять (уроків). Соціально - просвітницький тренінг 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 У разі необхідності програма соціально - просвітницького тренінгу може бути доповнена рольовою грою «Дієтолог» [9].

**Висновки.** Значну проблему у спортсменів, які займаються кіберспортом може становити «сидячий спосіб» життя з недостатньою фізичною активністю, з порушеннями харчування та харчової поведінки та з наступним розвитком «ігрових розладів», таких як надлишкова маса тіла, абдомінальне ожиріння та метаболічний синдром.

Стосовно спортсменів, які займаються кіберспортом необхідно проводити оцінку та корекцію їх фактичного харчування з застосуванням відповідних інформаційних комп'ютерних технологій, підвищувати їх індивідуальну (особисту) соціальну мотивацію до правильної харчової поведінки, з використанням відповідних програм підвищення



індивідуальної (особистої) соціальної мотивації, залучати їх до занять фізичною культурою, в тому числі фітнесом.

В методологічному плані раціональне харчування необхідно застосовувати для спортсменів, які займаються кіберспортом у першу чергу з метою збалансування добових енергетичних витрат у спортсменів з енергетичною цінністю їх харчового раціону, здорове харчування використовувати насамперед з метою досягнення оптимального співвідношення раціонально організованого харчування з достатньою руховою активністю, а оздоровче харчування - для профілактики і лікування аліментарної патології: надлишкова маса тіла, ожиріння, метаболічний синдром.

**Перспективи подальших досліджень.** Буде проведено спеціальне дослідження з організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом.

#### Література

1. Гуторов О.І. Методологія та організація наукових досліджень: учбовий посібник / О.І. Гуторов. - Харків: ХНАУ, 2017. - 57 с.
2. Імас Є.В. Кіберспорт: монографія / Є.В. Імас, О.В. Борисова, О.А. Шинкарук, С.М. Футорний та інші. - Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2021. - 601 с.
3. Імас Є. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен / Є. Імас, Т. Петровська, О. Ганага // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2021. - №1. - С. 75 - 81.
4. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом: монографія / Під редакцією О.І. Циганенка. - Київ: Видавництво «Щек», 2021. - 240 с.
5. Методичні рекомендації з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування згідно Наказу МОЗ України від 14.01.2013 / Укладач А. Григоренко - Київ: МОЗ України, 2013. - 30 с.
6. Никитюк Д.Б. Некоторые особенности питания и физической активности игроков, выступающих в киберспорте / Д.Б. Никитюк, И.В. Кобелькова, М.М. Коростелева // Спортивная медицина: наука и практика. - 2021. - 11(3). - С. 57 - 63.
7. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. Затверджено Наказом МОЗ України від 03.09.2017 № 1073.
8. Цыганенко О. Разработка компьютерной информационной технологии «Анализ питания спортсменов» / О. Цыганенко, Н. Яшур, Л. Путро, Н. Склярора, Л. Оксамытна, С. Фус // Наука в олимпийском спорте. - 2010. - №1. - С. 87 - 92.
9. Цыганенко О.І. Програма формування позитивної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються спортом / О.І. Цыганенко, Я.В. Першегуба, М.Й. Яшур // Scientific Journal «ScienceRice». - 2014. - № 3/1 (3). С. 87 - 91.
10. Цыганенко О.И. Проблема консультативной помощи при организации оздоровительного питания лиц, занимающихся фитнесом. Пути решения / О.И. Цыганенко // Спортивная медицина. - 2014. - №1. - С. 102 - 109.
11. Robinson TN, Banda JA, Hale L, Lu AS, Fleming-Milici F, Calvert SL, Wartella E. Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. Pediatrics. 2017 Nov;140(Suppl 2):S97-S101. doi: 10.1542/peds.2016-1758K. PMID: 29093041; PMCID: PMC5769928.

#### References

1. Gutorov OI Methodology and organization of scientific research: textbook / O.I. Gutor. - Kharkiv: KhNAU, 2017. - 57 p.
2. Imas EV Cybersport: monograph / E.V. Imas, O.V. Borisova, O.A. Shinkaruk, S.M. Futorny and others. - Kyiv: Publishing House "Olympic Literature", 2021. - 601 p.
3. Imas E. Cybersport in Ukraine as a modern cultural phenomenon / E. Imas, T. Petrovska, O. Ganaga // Theory and methods of physical education and sports. - 2021. - №1. - P.75 - 81.
4. Healthy and healthy nutrition of people who are engaged in fitness: a monograph / Edited by OI Gypsy girl. - Kyiv: Shchek Publishing House, 2021. - 240 p.
5. Methodical recommendations on counseling patients on the basic principles of healthy eating according to the order of the Ministry of Health of Ukraine from 14.01.2013 / Compiler A. Grigorenko - Kyiv: Ministry of Health of Ukraine, 2013. - 30 p.
6. Nikityuk D.B. Some features of nutrition and physical activity of e-sports players / D.B. Nikityuk, I.V. Kobelkova, M.M. Korosteleva // Sports medicine: science and practice. - 2021. - 11(3). - P.57 -63.
7. Norms of physiological needs of the population of Ukraine in basic nutrients and energy. Approved by the Order of the Ministry of Health of Ukraine dated 03.09.2017 №1073.
8. Tsyhanenko O. Development of computer information technology "Athlete nutrition analysis" / O. Tsyhanenko, N. Yashur, L. Putro, N. Sklyarova, L. Oksamytna, S. Fus // Science in Olympic sports. - 2010. - No. 1. - P.87 - 92.
9. Tsyhanenko OI The program of formation of positive social motivation to the correct food behavior of persons who are engaged in sports / O.I. Tsyhanenko, Ya.V. Pershehuba, M.Y. Yashur // Scientific Journal "ScienceRice". - 2014. - №3 / 1 (3). P.87 - 91.
10. Tsyhanenko O.I. The problem of advisory assistance in the organization of healthy nutrition for people involved in fitness. Solutions / O.I. Tsyhanenko // Sports medicine. - 2014. - No. 1. - P.102 - 109.
11. Robinson TN, Banda JA, Hale L, Lu AS, Fleming-Milici F, Calvert SL, Wartella E. Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. Pediatrics. 2017 Nov;140(Suppl 2):S97-S101. doi: 10.1542/peds.2016-1758K. PMID: 29093041; PMCID: PMC5769928.



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

**Вимоги до оформлення статей.** Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – \*doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінювати латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

**Оформлення титульної сторінки статті:** УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: [4asopis\\_seria15@ukr.net](mailto:4asopis_seria15@ukr.net).

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажачі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 90 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку Monobank 4441 1144 6356 8327 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна).

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES "SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - \* doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

**The article can include graphic materials** - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks ("") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis\_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

**Payment for printing the article is made at the rate of 90 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 4441 1144 6356 8327 (named Sapsay Maria).**

For inquiries call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).