

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 11 (143) 21*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2021



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

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

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

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015

р.).

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

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

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 11 (143) 21. – с.158**

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;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
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, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

© Автори статей, 2021

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 11(143) 21***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2021



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)

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

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

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

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

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

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 11 (143) 21. - s. 158**

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:

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

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Tymoshenko O.</b> | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University; |
| <b>Tomenko O.</b>    | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;   |
| <b>Putrov S.</b>     | Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Domina Zh</b>     | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Malechko T.</b>   | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Andreeva O.</b>   | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;               |
| <b>Griban G.</b>     | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;   |
| <b>Prontenko K.</b>  | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;  |
| <b>Prontenko V.</b>  | Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;                           |
| <b>Ayer Ezhie</b>    | Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;                            |
| <b>Priyamakov O.</b> | 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, 2021 © National Pedagogical Dragomanov University, 2021

The collection is published monthly

ЗМІСТ 11 (143) 2021

1.	Gavrilova N., Mokhunko O. ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF JUDO CLASSES.....	9
2.	Shuba L., Shuba V. PHYSICAL TRAINING FOR 7-9 YEAR OLD JUDOISTS.....	11
3.	Sobolenko A., Koryukaev M., Martinov Yu. PECULIARITIES OF FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENT YOUTH TO EXERCISES.....	15
4.	Syrovatko Z., Yefremenko V. OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH WITH THE USE OF SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS.....	18
5.	Андрєєва Р. І., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Гузар В. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ .....	21
6.	Арефєєва Л. П., Плющаківа О. В., Ганчева В. І., Гончаренко В. І., Мазур І. М., Бикова Г. В., Запорожанов О. М., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ.....	26
7.	Бишевєць Н. Г., Гончарова Н. М., Лазаківич Ю. І. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІТЧИЗНЯНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ.....	29
8.	Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Петрик І. І., Равлюк І. І., Смучок В. Є. ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ" У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИКЛАДІ КІКБОКСИНГУ).....	34
9.	Власенко С., Ящук С. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....	37
10.	Грибан Г. П., Ляшевєв А. М., Солодовник О. В., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пантус О. О., Денисовєць А. П., Пилипчук П. Б. ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	41
11.	Задорожна Г., Турицька Т., Вінник О., Одинець Т. ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПРИ ЛІКУВАННЯ ВЕРТЕБРОГЕННОЇ АРТРАЛГІЇ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА.....	47
12.	Іванюта Н. В. МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО – РОЗВИВАЮЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ.....	52
13.	Ільченко С. С., Солодка О. В., Федорішко А. А., Ковач Ш. А., Кравченко О. С., Пономаренко О. В. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПУ ЕЛІТНИХ ДЗЮДОІСТІВ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СТАТІ ЗА ПІДСУМКАМИ ХХХІІ ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – 2020.....	57
14.	Кий О. Г. ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТА ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ.....	66
15.	Кириченко Т. Г. АТЛЕТИЗМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	69
16.	Кіндзер Б. М., Бабич Н. Л., Сіренко Р. Р., Рибчич І. Є., Ільницький І. М., Петренко Н. В., МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ШИЇ.....	75
17.	Кувалдіна О. В., Дрюков В. О. ВИСТУП ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ФЕХТУВАННЯ НА ІГРАХ ХХХІІ ОЛІМПІАДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇЇ ВИСТУПУ НА НАСТУПНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ.....	84
18.	Малинський І. Й., Лаврєнтьєв О. М., Качур І. В., Андрійцев В. О., Андрійцева В. К. ВПЛИВ СЕРЕДНЬОГІР'Я НА ВИСТУП АТЛЕТІВ З ВІЛЬНОЇ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ НА ХХХІІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО.....	87
19.	Масляк І. П., Криворучко Н. В., Слободянєв Ю. В. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 1-2 КУРСІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	92
20.	Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., Штома В. Д. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ.....	96
21.	Остапенко О. І., Тимчик М. В., Бінецький Д. О., Касіч Н. П. ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛАБОРАТОРІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	99
22.	Петренко О. П., Торкіна А. О. РЕКРЕАЦІЙНА ПРОГРАМА ЛИЖНИКІВ 14-17 РОКІВ РЕГІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	104
23.	Петрусенко О. М., Боднар І. Р. ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА З ТИПОВО РОЗВИНУТИМИ ОДНОЛІТКАМИ.....	107
24.	Подгаєцький А. В., Березовський В. А., Чередніченко Н. В. ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УКРАЇНІ.....	116
25.	Путров С. Ю., Омельчук О. В., Мілкіна О. В., Напалкова Т. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА СИСТЕМОЮ «ТАБАТА».....	119
26.	Пятисоцька С. С., Романенко В. В., Ашанін В. С., Єфременко А. М. АНАЛІЗ СЕНСОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГРАВЦІВ РІЗНИХ КІБЕРСПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	125
27.	Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О., Костюченко М. А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	131
28.	Саламаха О. Є., Чеховская Г. Ю. РОЛЬ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	135
29.	Супруненко М. В. ОЗДОРОВЧІЙ НАПРЯМОК ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	139
30.	Терещенко В. І., Полухін Ю. В., Коропатов Б. М., Козлова К. П. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ .....	142

31.	Файдевич В. В., Мельник С. А., Ніколаєв С. Ю., Табак Н. В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО.....	145
32.	Філіна В. А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ 16 – 17 РОКІВ.....	148
33.	Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Хлібович І. В., Родіонов М. О., Іванов С. В., Десятка О. А., Положенко Д. П., Краснопольський М. М. ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДО ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ.....	151
34.	Ячнюк М. Ю., Зендик О. В., Ячнюк Ю. Б., Городинський С. І. ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПРОГРАМ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ «СПОРТЛАЙФ» НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ.....	154



CONTENTS 11 (143) 2021

1. Gavrilova N., Mokhunko O. ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF JUDO CLASSES.....	9
2. Shuba L., Shuba V. PHYSICAL TRAINING FOR 7-9 YEAR OLD JUDOISTS.....	11
3. Sobolenko A., Koryukaev M., Martinov Yu. PECULIARITIES OF FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENT YOUTH TO EXERCISES.....	15
4. Syrovatko Z., Yefremenko V. OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH WITH THE USE OF SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS.....	18
5. Andreeva R., Shalar O., Strykalenko Y., Huzar V. EFFICIENCY OF METHODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG WOMEN BY FITNESS MEANS.....	21
6. Arefieva L., Pliushchakova O., Gancheva V., Goncharenko V. Mazur I., Bykova G., Zaporozhanov O., Kozenko S., Korneichuk Y. THE INFLUENCE OF SPORTS GAMES ON THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF STUDENTS.....	26
7. Byshepets N., Goncharova N., Lazakovych Yu. PECULIARITIES OF THE EDUCATIONAL ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DURING THE USE OF DISTANCE FORMS OF LEARNING.....	29
8. Verbovyi V., Chervonoshapka M., Petryk I., Ravliuk I., Smuchok V. PREPAREDNESS OF APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION OF THE SPECIALTY "LAW ENFORCEMENT" IN THE PROCESS OF SECTIONAL MARTIAL ARTS CLASSES (ON THE EXAMPLE OF KICKBOXING).....	34
9. Vlasenko S., Yashchuk S. WAYS TO OPTIMIZE THE TRAINING PROCESS FOR THE DEVELOPMENT SPECIAL WORKING CAPACITY OF SKIERS-RACERS.....	37
10. Hryban H., Liashevych A., Solodovnyk O., Tkachenko P., Skoruy O., Pantus O., Denysovets A., Pilipchuk P. PREVENTION OF THE PSYCHOEMOTIONAL BURNOUT OF ACADEMICS DURING THEIR PROFESSIONAL ACTIVITIES.....	41
11. Zadorozhna G., Turytska T., Vinnic O., Odineh T. THE EFFECTIVENESS OF REHABILITATION MEASURES IN THE TREATMENT OF VERTEBROGENIC ARTHRALGIA OF THE HIP JOINT.....	47
12. Ivanyuta N. METHODOICAL PRINCIPLES OF CLASSES OF HEALTH - DEVELOPING ORIENTATION.....	52
13. Ilchenko S., Solodka O., Fedorishko A., Kovach S., Kravchenko O., Ponomarenko O. COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF HIGHLY QUALIFIED MALE AND FEMALE JUDOKAS FOLLOWING THE RESULTS OF THE XXXII SUMMER OLYMPIC GAMES – 2020.....	57
14. Kyi O. HEALTH OF THE MODERN STUDENT, AS AN ACTUAL PROBLEM OF TODAY.....	66
15. Kyrychenko T. ATHLETICISM IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	69
16. Kindzer B., Babych N., Sirenko R., Rybchych I., Ilytsky I., Petrenko N. METHODS OF PHYSICAL THERAPY FOR ATHLETES WHO SPECIALIZE IN THE SAMBO WRESTLING WITH THE USE OF KINESIOLOGICAL TAPING FOR NECK INJURIES.....	75
17. Kuvaldina O., Driukov V. PERFORMANCE OF THE NATIONAL FENCING TEAM OF UKRAINE AT THE XXXII OLYMPIC GAMES AND THE PROSPECTS OF ITS PERFORMANCE AT THE NEXT OLYMPIC GAMES.....	84
18. Malinsky Igor, Lavrentiev Oleksandr, Kachur Irina, Andriytssev Valerii, Andriytsseva Vita. THE INFLUENCE OF THE HIGHLANDS ON THE PERFORMANCE OF ATHLETES IN FREESTYLE MEN'S AND WOMEN'S WRESTLING AT THE XXXII OLYMPIC GAMES IN TOKYO.....	87
19. Masliak Irina, Krivoruchko Natalia, Slobodianiuk Yuliia. THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE 1 <sup>TH</sup> -2 <sup>ND</sup> COURSE STUDENTS OF PROFESSIONAL PRE-HIGH EDUCATION INSTITUTIONS.....	92
20. Mikhnyuk O., Rusanivskii S., Bezpalii S., Fedchenko O., Kruk O., Lysyk R., Sivakov V., Shtoma V. SPORTS ORIENTEERING AS A MEANS OF CADETS' PHYSICAL TRAINING.....	96
21. Ostapenko A. I., Tymchik M. V., Binetsky D. O., Kasich N. P. INNOVATIVE ACTIVITY OF THE LABORATORY OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND HEALTHY LIFESTYLE.....	99
22. Petrenko O. P., Torkina A. O. RECREATIONAL PROGRAM FOR SKIERS AGED 14-17 YEARS REGIONAL WINTER SPORTS CENTER.....	104
23. Petrusenko O., Bodnar I. THE LEVEL OF QUALITY OF LIFE OF SCHOOLCHILDREN WITH DISORDERS OF THE AUTIC SPECTRUM IN COMPARISON WITH TYPICALLY DEVELOPED PEERS.....	107
24. Podgaietskyi A., Berezovskyi V., Cherednichenko N. FEATURES OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF ORIENTEERING SPORTSMEN WITH HEARING IMPAIRMENTS IN UKRAINE.....	116
25. Putrov S., Omelchuk O., Milkina O., Napalkova T. FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS BASED ON THE USE OF THE METHOD OF INTERVAL TRAINING ACCORDING TO THE "TABATA" SYSTEM.....	119
26. Piatysotska S., Romanenko V., Ashanin V., Yefremenko A. ANALYSIS OF SENSORIMOTOR ABILITIES AND NERVOUS SYSTEM PROPERTIES OF PLAYERS OF DIFFERENT E-SPORTS DISCIPLINES.....	125
27. Ryabchenko V., Donets I., Cherezov Y., Kostyuchenko M. PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL BASES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. ....	131
28. Salamakha O., Chekhovskaya G. THE ROLE OF CULTURAL AND LEISURE ACTIVITIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH.....	135
29. Suprunenko M. V. HEALTH DIRECTION OF SECTION ON TABLE TENNIS.....	139

30.	<i>Tereshchenko V. I., Polukchin Y. V., Koropov B. N., Kozlova K. P.</i> ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS BY METHOD OF CIRCUIT TRAINING.....	142
31.	<i>Faydevych Volodymyr, Melnyk Svitlana, Nikolaiev Serhii, Tabak Natalia.</i> ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN IN THE PEDAGOGICAL HERITAGE OF V.O. SUKHOMLINSKY.....	145
32.	<i>Filina Valentina.</i> THE INFLUENCE OF JUDO CLASSES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN AGED 16–17.....	148
33.	<i>Yahodzinskyi V. P., Kisilyuk O. M., Hlibovuch I. V., Rodionov M. O., Ivanov S. V., Desyatka O. A., Polozenko D. P., Krasnopolskyi M. M.</i> STUDY OF CADETS' ATTITUDE TO THE NECESSITY OF INTRODUCTION OF MILITARY-APPLIED SPORTS TO FORMS OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	151
34.	<i>Yachnyk Maksym, Zendyk Olena, Iachniuk Iurii, Iachniuk Iryna, Gorodynskyi, Sergii.</i> CHILD PROGRAMS INFUSION OF THE SPORTLIFE CLUB SYSTEM CHILDREN'S ACTIVITY.....	154



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).01

Gavrilova N.  
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies

Mokhunko O.  
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies  
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute

## ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF JUDO CLASSES

*The article analyzes the features of the organization of physical culture and sports activities of student youth during judo classes. The state of physical culture and sports activities in the conditions of distance learning during the coronary virus pandemic is revealed. It is determined that judo classes are the most popular among students, which significantly increases their level of motivation to exercise. It was found that the optimization of physical culture and sports has a positive effect on improving the mental and physical condition and health of those involved. It is established that the need to organize physical culture and sports activities of students in the process of judo is due not only to the demands and rights of students, age, developmental conditions, constantly changing, but also the social order of society to form a healthy generation.*

*However, the development of these innovative processes is constrained due to insufficient software and methodological support for new forms of physical education, as existing sports training programs for children and adolescents are focused on the preparation of sports reserves and are not designed for mass use in secondary school.*

*However, the development of these innovative processes is constrained due to insufficient software and methodological support for new forms of physical education, as existing sports training programs for children and adolescents are focused on the preparation of sports reserves and are not designed for mass use in secondary school.*

**Key words:** physical education, judo, physical culture and sports activity, physical exercises, students.

**Гаврилова Н., Мохунько О. Організація фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі занять дзюдо.** В статті проаналізовано особливості організації фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді під час занять з дзюдо. Розкрито стан фізкультурно-спортивної діяльності в умовах дистанційного навчання під час пандемії корона вірусу. Визначено, заняття з дзюдо користуються найбільшою популярністю серед студентства, що значно підвищує їх рівень мотивації до занять фізичними вправами. Виявлено, що оптимізація фізкультурно-спортивної діяльності позитивно впливає на покращення психофізичного стану та рівень здоров'я тих, хто займається. Встановлено, що необхідність організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі занять дзюдо зумовлена не лише запитами та правами особистості школярів, віковими особливостями їх розвитку, умовами життєдіяльності, що постійно змінюються, а й соціальним замовленням суспільства на формування здорового покоління.

**Ключові слова:** фізичне виховання, дзюдо, фізкультурно-спортивна діяльність, фізичні вправи, студенти.

**Formulation of the problem.** Physical culture in higher education is presented as an academic discipline and the most important component of the holistic development of the student's personality, the importance of which is manifested through the harmonization of spiritual and physical strength, the formation of universal values such as health, physical and mental well-being, physical perfection.

The attitude of students to physical culture and sports is one of the current socio-pedagogical problems of the educational process, further development and expansion of mass health, physical culture and sports work in higher education. The implementation of this task should be considered from two positions - as personally significant and as socially necessary. In the conditions of higher school activity the work on activation of a position of each student concerning the physical development and preparation, real participation in various forms of physical culture and sports activity is fundamentally important.

In modern society, there have long been problems of economic, social, moral nature for most young people were limited opportunities for sports. The reduction and shortage of sports facilities, existing sports sections, clubs, accessible to a large number of all age groups involved, has led to the fact that only a small part of the population is currently involved in physical culture and sports activities.

**Analysis of literature sources.** The long-term trend of deteriorating health of student youth, noted by experts, entails a further decline in health in all age groups and further affects subsequent generations. Most students are poorly informed about the real state of their health. There is no personal responsibility of the vast majority of students, as well as the entire population for their own health, not only to themselves but also to society.

The problematic situation in the system of physical education of the younger generation in our country is due to the contradiction that has arisen today, while on the one hand one of the leading principles of state educational policy is the humanistic orientation of education, which determines the priority of universal values. comprehensive development of personality on the basis of personality-oriented approach, and on the other - modern pedagogical science does not provide a new scientific, theoretical and methodological knowledge that can provide innovative transformations in the organization of physical education in secondary school with modern requirements for health and fitness students, to the level of their physical and sports culture

Meanwhile, despite the already known technologies of highly effective processes of sports training, these methods and conceptual approaches have not found a conversion continuation in modern theory and practice of physical education [9]. These circumstances necessitate the development of new organizational forms of physical education, which allow to master in practice high technologies of sports training and organization of sports activities.

A critical situation was observed in the creation of student sports. Many universities in the country did not have the opportunity to maintain sports clubs. The calendar of student competitions has sharply decreased, the number of students resting in sports and health camps has decreased. This requires a solution to the problem of improving the effectiveness of physical education and the development of student sports at a new socio-cultural level. According to the scientific works of Yu. Belyak (2011), V. Sosina, A. Nakonechna (2010), Yu. Usachova, V. Zinchenko, V. O. Zhukova, P. Kozubeya (2011), popular among modern youth is health aerobics, which, due to the emotional background and the use of simple and affordable dance and gymnastic exercises, has a positive effect on the body: strengthens the cardiovascular and respiratory systems, increases aerobic capacity, develops strength, flexibility, coordination of movements, improves general and strength endurance, helping to increase the level of physical fitness [3]. In view of this, the optimization of physical activity, as the main factor in improving the health of students, through the use of health fitness is relevant and socially important. And although fitness is a young type of exercise, it is developing very rapidly, which leads to the study of the problem of individualization of health fitness programs.

**Presentation of the main material of the study.** Student sports refers to the mass forms of organization of physical exercises. The purpose of mass sports is to strengthen the health of the people, to cultivate positive moral qualities, to organize a healthy lifestyle and to solve various social problems. Mass sports have a largely health effect.

Recently, there has been a change in the attitude of the population to various forms of exercise. From a simple and clear system of motor activity, sport has grown into one of the most important social phenomena, which is quite difficult to assess in general. The meaning of the phenomenon of "sport" has expanded significantly and includes the concepts of play, exercise and a healthy lifestyle. We notice that simple motor activity takes up more and more space and how many concepts are related to sports. The sport is used in the context of yoga, special breathing exercises, morning jogging and hiking, and has become a traditional game and sport. The availability of sports has expanded significantly. Sport has a function to limit the number of people involved in drug addiction, alcoholism, vagrancy and crime. We can safely say that the traditional pyramid, which was based on mass sports, but at the top of a small group of experts, is now destroyed. We consider sport in its diversity: as a professional sport, sport, sport outside of organized competitions, sport as a means of education, sport as a means of rehabilitation. Sport provides unique opportunities for educational work, which captures the prospect of self-improvement.

Abroad, the "Sports for All" movement has developed very widely. Huge funds are invested in these programs, sports facilities are being built. In many countries, student sports are the basis of national sports policy, a kind of "core" of Olympic sports. Social, legal, economic and organizational principles of activity in the field of student sports in many countries are regulated by state, regional laws and regulations. Physical education is a mandatory and full-fledged discipline in the curricula of universities and colleges. It promotes good health, comprehensive physical and moral development, stimulates the process of social adaptation, acquaintance with various forms of exercise.

The study of physical culture in higher education institutions is based on legislative acts approved by the Verkhovna Rada of Ukraine. The purpose of our study is to analyze the relevant legislation, as well as manuals of various educational institutions of Ukraine, which will help determine the role of physical culture in modern education. Particular attention will be paid to higher education institutions, as the organization of the process of physical education in universities and other higher education institutions differs significantly from the organization of the school process due to various factors, including the age difference between students and pupils. First of all, we would like to analyze the legislation that approves the study of the subject in higher education. For example, Article 26 "Physical culture in the field of education" of the relevant law describes only the study of physical culture in higher education. According to her, physical culture is a compulsory subject [1]. At the same time, persons belonging to the rehabilitation group must also be present at practical classes, but must perform only those exercises that have been approved by the relevant medical institution and do not require excessive physical activity. Thus, we can see that the legislation provides for different levels of workload for different categories of students depending on their physical condition. Article 26 describes in detail the purpose of physical culture, emphasizing that, above all, it is to ensure motor activity, which is important for the harmonious development of personality [1]. In addition, we can also highlight the following functions of physical culture, which were analyzed, including in the collections of various educational institutions dedicated to physical culture as a subject: - preparation for active life, which involves the need to be mobile and adapt to rapid change; - the formation of not only mental abilities of the individual, but also physical; - health function (formation of immunity and general prevention). This point can be considered especially important now, due to the impact of new diseases, and in particular COVID-19; - switching activities from mental to physical, which helps to relax and prepare for the assimilation of new material; - the opportunity to express themselves as an active person, taking part in various competitions or other sports.

This work also analyzes the problem of so-called "extracurricular" physical activity of students, ie one that is not conducted in classrooms and sports grounds of the university, but involves the student's own initiative to engage in physical culture after classes. An important function of physical education is to help the student understand how sports and exercise can positively affect his life. To do this, special teaching methods need to be developed in order to teach what physical activities can and should be carried out during extracurricular physical education classes [3]. We believe that this can be influenced by a number of factors, including the availability of sports equipment that students can use after classes, or the organization of sections that will help to understand what "team spirit" is and will serve as a motivator for students.

Teamwork is also very important, as rivalry based on self-improvement and the support of others can affect the desire to exercise. Teams and sections have a positive impact not only on the physical development of the student, they also contribute

to his social and psychological development, help to find a way out of difficult situations and teach the principles of interaction in society. Thus, we can say that physical culture in higher education also affects the development of students' communication skills. Undoubtedly, school physical education classes also play an important role in the formation of personality, but it is the classes held in higher education institutions that help prepare a person for adult life. Reduction of the network of sports and health facilities, sports clubs, commercialization of sports centers with increasing cost of training and health services led to a decrease in physical activity of various groups of children, development of chronic diseases and progression of physical defects, deterioration of physical fitness.

The problem of physical education of children with various health disorders is still acute and, unfortunately, in many schools is not solved. Such children are simply exempted from physical education, while weakened children need even more beneficial effects on the body of various means of physical culture and sports [2].

The need to promote physical culture and sports among children, adolescents and youth is due not only to the demands and rights of students, age, developmental conditions, constantly changing, but also the "social order" of society to form a healthy generation.

Conclusions. Слід зазначити, що існуючі підходи до вирішення проблеми розвитку фізичної культури та спорту у вузах країни тривалий час були пов'язані переважно з удосконаленням змісту навчально-тренувального процесу спортсменів, що веде до зростання спортивних результатів. Ці підходи фактично спрямовані на обмежену кількість тих, хто займається і не зачіпають вирішення проблем, пов'язаних з розвитком фізкультурно-спортивної діяльності значної маси студентства. Проведення внутрішньо-вузівських та міжвузівських спартакіад з обов'язковим набором традиційних видів спорту є ефективним засобом залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, але охоплює лише частину студентів. Більшість студентської молоді не залучена до фізкультурно-спортивної діяльності. У цій масі приховані невикористані можливості формування індивідуальної мотивації зміцнення здоров'я засобами фізичного вдосконалення. Завдання закладів вищої освіти активізувати прагнення до самоствердження та особистого пізнання справжніх цінностей фізичної культури.

#### References

1. Bubley T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects // Scientific Journal. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)". Issue 3K 2 (71) 16. K.: Published by NPU named after M. Dragomanov. 53-55 p.
2. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. (2020). The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (3), 534-540. doi: 10.36740/WLek202003125.
3. Redkina M. Features of physical health of students which have low motor activity / M. Redkina // *The scientific heritage* № 46 (4) (2020). – Budapest, 2020. – P. 53-56.
4. Redkina Mariia Features of the using of infocommunication technologies in the process of physical education of modern youth // *Materials of II International scientific conference* (Kaunas, Lithuania, 22 February 2019). Lithuania, Faculty of Social Vytautas Magnus University. P. 296-298.
5. Shaposhnikova, I., Korsun, S., Arefieva, L., Kostikova, O., Serhiienko, V., Korol, S., Riabchenko, V. (2021). Analysis of students' somatic health and emotional state during sports games classes. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (3 p.II), 608-612. doi: 10.36740/WLek202103208.
6. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Pliushchakova, O., Riabchenko, V., Griban, G., & Prontenko, K. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 347-355. doi: 10.13189/saj.2021.090224.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).02  
UDC 796.853.23:37.013

**Shuba Liudmyla**  
**Associate Professor, PhD in Pedagogy,**  
**Associate Professor of the Physical Culture and Sport**  
**Management Department National University "Zaporizhzhia Polytechnic", (Zaporizhzhia Ukraine),**  
**Shuba Victoria**  
**PhD in Pedagogy,**  
**Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department**  
**Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, (Dnipro, Ukraine)**

#### PHYSICAL TRAINING FOR 7-9 YEAR OLD JUDOISTS

*Judo is a detailed system of movements that allows you to govern the body as a harmoniously single organism capable of developing the physical abilities and functional fitness of athletes. In the conditions of competitive activity in judo the individual multivariate way of technical and tactical performance in the form of the throws, restraints, painful and suffocating locks is observed. Performing all these techniques requires strength, endurance, instant speed and coordination skills. The purpose of the article is improvement the methods of general and special physical training development for 7-9 year-old judokas. The experimentation facility was Children's and Youth Sports School № 11, Zaporizhzhia. It was attended by 43 boys aged 7-9 who were divided into control (n=21) and experimental (n=22) groups, all boys were classified in the main medical group. All*

sportsmen were in the primary training stage. The research paper describes the improved method of 7-9 year-old judokas training. The method determines and theoretically justifies correspondence of physical exercises and proportionality of muscle loading with functional peculiarities for child's body. The method is based on multifaceted special preparation that helps to broaden motion behavior experience of young judokas and create appropriate base for their general technical preparedness. The efficiency of the developed method was investigated when comparing the obtained indicators in the control and experimental groups. The percentage increase in indicators was divided into three groups: the smallest, 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. In accordance to the research, there is a positive influence of the improved methodology on the development of general and special physical preparedness level among 7-9 year-old judokas.

**Key words:** judo, method, boys, physical abilities, types of sports training.

**Шуба Л.В., Шуба В.В. Фізична підготовка дзюдоїстів 7-9 років.** Дзюдо – детально розроблена система рухів, яка дозволяє володіти тілом, як гармонійно єдиним організмом, здатним розвивати фізичні якості та функціональну підготовленість спортсменів. В умовах змагальної діяльності в дзюдо спостерігається індивідуальний багатоваріативний спосіб виконання техніко-тактичних дій у вигляді кидків, утримань, больових і задушливих прийомів. Виконання всіх цих прийомів вимагає прояву сили, витривалості, миттєвої швидкості і координаційних якостей. Мета дослідження – удосконалити методику розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 7-9 років. У дослідженні взяло участь 43 хлопця 7-9 років (21 – контрольна група, 22 – експериментальна група), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і були на етапі початкової підготовки. В роботі висвітлена удосконалена методика, теоретично визначено та обґрунтовано відповідність фізичних вправ, які поєднують співмірність навантажень функціональним можливостям зростаючого організму. Специфіка заснована на різнобічній спеціальній підготовці, яка дозволяє розширити руховий досвід юних дзюдоїстів. Виявлено позитивний вплив удосконаленої методики на рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 7-9 років.

**Ключові слова:** дзюдо, методика, хлопці, фізичні якості, різновиди фізичної підготовки.

**Articulation of issue.** Judo is a universal method of physical development and education for the individual. It is a combination of ancient martial arts, modern sports techniques and the philosophy of constant self-improvement. The principles of judo can be applied not only to physical development, but also to many other aspects of life [1, 3, 4].

Judo purposefully and positively affects the natural properties of the human body. When using physical exercises and other means of physical education it is possible to change the functional state of the organism in a certain range, which leads to progressive adaptive changes [1, 2, 8]. Influencing thus on physical abilities, under certain conditions reach essential change of level and a direction of their development. This is expressed in the progress of certain motor abilities (strength, speed, etc.), improving the overall level of efficiency and improving health [3, 4, 7].

**Literature route.** Analysis of scientific works M. Callan – long-term training in martial arts [1]; D. Detanico, R. Kons, D. Fukuda, A. Teixeira, I. Kriventsova, G. Ogar, O. Panina, – physical training for judokas [2, 10]; E. Dominy – theory and methods of development for judo [3]; T. Goffe, C. Palmer, T. Kuffner – games for development of physical abilities in the training process for judokas [6, 11]; J. Franssen, J. Pion, J. Vandendriessche, B. Vandorpe, R. Vaeyens, R. Lenoir, R. Philippaerts, A. Gaetano, D. Kirk – the influence of general forms, methods and principles that help increase the level of physical activity for primary school children [4, 5, 9] and etc., this is evidenced by the importance to modernize and look for new ways to improve the general and special physical training for judokas, taking into account the huge steps in the development of theoretical and practical science.

Aspects of improving the method of the educational process in judo, in the scientific literature in Ukraine is not sufficiently reflected, so our research is relevant and timely.

**The purpose of the article is** improvement the methods of general and special physical training development for 7-9 year-old judokas.

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

The experimentation facility was Children's and Youth Sports School № 11, Zaporizhia. It was attended by 43 boys aged 7-9 who were divided into control (n=21) and experimental (n=22) groups, all boys were classified in the main medical group. All sportsmen were in the primary training stage.

Physical training is one of the most important components of sports training, which is aimed at the development of motor abilities – strength, speed, endurance, flexibility, coordination skills [1, 3]. Primary training stage – is the "foundation" of the sports activities of a young judoka [6, 9].

Improved method aimed at:

- providing different types of sports training, physical development and health promotion for sportsmen;
- increasing the level of physical training, improving technical and tactical skills;
- strengthening of locomotor system;
- optimal compliance with control standards;
- providing emotional well-being of young judokas.

The method provides strict consistency and continuity of the whole training process for 7-9 year old judokas. Systematic in solving the tasks of the method: strengthening health and harmonious development, education of moral and volitional abilities and sustained interest in training, purposefulness in mastering judo techniques, development of physical



abilities, creating conditions for achieving high sports results - will help maximize the sporting potential of youth judokas.

The structure of the advanced method contains educational material from the following sections of training: theoretical, general and special physical, technical and tactical, and also games for development of physical abilities.

Based on the annual planning, we have developed method in accordance with the structure of macrocycles, mesocycles and microcycles.

The macrocycle is a large training cycle of the semi-annual type (in some cases 3-4 months). The mesocycle is an average training cycle lasting from 2 to 6 weeks, which includes a relatively complete series of the microcycles.

Table 1 show in details the percentage distribution of sports training in the experimental and control groups.

Varieties of sports training for both groups in percentage

№	Types of sports training	Variants of sports training for both groups in percentage						
		I	II		III		IV	
		Mesocycle						
		CG & EG	CG	EG	CG	EG	CG	EG
1.	Theoretical training	10%	10%	5%	5%		5%	
2.	General physical training	40%	35%	30%	35%	20%	30%	15%
3.	Special physical training	20%	25%	30%	30%	40%	30%	40%
4.	Technical and tactical training	10%	10%	15%	15%	25%	20%	35%
5.	Games of physical skill	20%	20%		15%	10%	15%	5%

A microcycle is a short training cycle, usually lasting a week or nearly a week, that usually includes one or several trainings.

The mesocycle included 8 microcycles (8 weeks). There were four trainings each week. Microcycles were constructed taking into account the percentage of activities in the mesocycle. Increasing the range of the training load with a slight increase in the general intensity for training. Although the intensity of exercise increases, the degree of its increase is normalized to a narrower extent than the increase in total range. It is necessary to control every step of young judokas in the present-day conditions of the educational and training process [1, 8, 10].

At the same time, the desired result can be achieved only with shrewd planning of the pedagogical process, which will take into account the development of physical abilities and motivation to train [2, 5, 6].

At the beginning and at the end of the research, all pupils met the control standards which allowed determining the level of development of physical abilities and level of physical preparedness [12]:

1. Floor dips (number of times) – testing strength abilities of the muscles of the hands.
2. Standing long jumps (cm) – testing of speed-strength abilities.
3. Do sit-ups for 1 minute (number of times) – testing abdominal muscle strength abilities.
4. Chinup (number of times) – testing strength abilities of the muscles of the hands.
5. Wrestler's bridge (number of times/seconds) – testing strength abilities of the muscles of the neck.

The test is performed for 30 seconds. Standing on your head put your feet apart wider than your shoulders. Put your hands near your head shoulder-width apart. When performing the test, pay attention to the correctness of execution. If the technique of performing the exercise is incorrect, the attempt is not credited.

6. Rope-climb (m) – testing of the arms and shoulders strength.
7. Stretch the surgical tubing (number of times/seconds) – testing of the arms muscular endurance.

The test is performed for 30 seconds. Preparatory position: stand with feet wide astride, hands holding a surgical tubing in front of them, legs bent. Raise your arms to sideward-upward with the maximum arm pulling backwards.

8. Chinese get&down-up (number of times/seconds) – testing of the legs muscle strength and balance.

Preparatory position: stand with feet astride standing back to back with a partner. Squat in pairs at the same time. It is important that the performers are about the same height and weight.

9. 30-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 0,1seconds.

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

One of the most promising areas for optimizing physical education is the rational use of effective tools, methods and technologies to improve motor abilities in order to increase physical development, strengthening health.

Table 2 presents level of the physical abilities indicators before and after the implementation of experimental method.

Table 2

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

Tests	Before research		P	After research		P
	CG (n=21)	EG (n=22)		CG (n=21)	EG (n=22)	
	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$		
Floor dips, number of times	16±0,1	16±0,1	>0,05	317±0,2	20±5,1	<0,01
Standing long jumps, cm	137±2,2	136±2,2	>0,05	141±2,4	150±2,2	<0,01
Do sit-ups for 1 minute, number of times	22±0,8	23±0,9	>0,05	26±0,8	31±0,6	<0,05
Chinup, number of times	5±0,1	5±0,1	>0,05	9±0,4	14±0,5	<0,01

Wrestler's bridge (number of times/seconds)	15±1,1	14±1,8	>0,05	17±0,8	21±0,6	<0,01
Rope-climb, m	3±0,3	3±0,4	>0,05	4±1,6	5,5±1,8	<0,05
Stretch the surgical tubing (number of times/seconds)	21±3,1	22±3,3	>0,05	24±3,9	27±2,7	<0,01
Chinese get&down-up, number of times/seconds	16±0,5	15±0,5	>0,05	18±1,5	21±1,8	<0,05
30-metres race, seconds	6,1±0,4	6,1±0,5	>0,05	5,9±0,9	5,4±0,6	<0,05
Angled position, cm	5,4±0,8	6,9±0,9	>0,05	5,3±1,9	10,1±1,4	<0,01

The obtained data, on the level of physical development in young judokas 7-9 year old, presents that the groups are more homogeneous in terms of all tests.

Also analyzed the percentage increase in the development of physical abilities.

The smallest increase in indicators was in the tests: "Chinup": in the control group increased by 5,03% and in the experimental group increased by 7,71%; "Floor dips" in the control group increased by 5,18% and in the experimental group increased by 8,12%; "Rope-climb": in the control group increased by 5,88% and in the experimental group increased by 8,17%; "Wrestler's bridge": in the control group increased by 6,00% and in the experimental group increased by 9,65%.

The average increase in indicators was in the tests: "Stretch the surgical tubing": in the control group increased by 6,25% and in the experimental group increased by 10,06 %; "Standing long jumps": in the control group increased by 7,06% and in the experimental group increased by 11,09%.

The highest increase in indicators was in the tests: "30-metres race": in the control group increased by 8,51% and in the experimental group increased by 13,55%; "Do sit-ups for 1 minute": in the control group increased by 9,75% and in the experimental group increased by 14,21%; "Angled position": in the control group increased by 9,36% and in the experimental group increased by 14,38%; "Chinese get&down-up": in the control group increased by 9,71% and in the experimental group increased by 16,01%.

Analyzed the results, we note that the different increase in the physical abilities development 7-9 year old judoists, indicates, that the using experimental method contributed to the more intensive development of general and special physical training for children in the experimental group.

It should be noted that for the effective physical abilities development in the control and experimental groups, the decisive factor was the consideration of sensitivity periods and a comprehensive approach to judo.

The introduction of experimental method during the training process has increased the motivation to exercise and sport, contributed to the development of basic physical abilities and improve the health of children.

**Conclusions.** Analyzed the state of existing methods and means of general and special physical training development for the primary school judokas, which prompted us to modernize existing methods.

The efficiency of the developed method was investigated when comparing the obtained indicators in the control and experimental groups. The percentage increase in indicators was divided into three groups: the smallest, average and highest. The highest increase in indicators was in the tests: "30-metres race", "Do sit-ups for 1 minute", "Angled position" and "Chinese get&down-up". But in the experimental group all indicators improved, in the control group - some of them improved slightly, others did not undergo significant changes.

We note that the improved method is really positive and can be used during training process in for 7-9 year-old judokas.

#### References

1. Callan, M. (2020). Science of Judo. London, United Kingdom.
2. Detanico, D., Kons, R., Fukuda, D., Teixeira, A. (2020). Physical Performance in Young Judo Athletes: Influence of Somatic Maturation, Growth, and Training Experience. *Res Q Exerc Sport*, 91(3), 425-432. doi:10.1080/02701367.2019.1679334.
3. Dominy, E. (2020). Judo : Basic Principles. Independently Published.
4. Fransen, J., Pion, J., Vandendriessche, J., Vandorpe, B., Vaeyens, R., Lenoir, R., Philippaerts, R.M. (2012). Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6-12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *Journal of Sports Sciences*, 30, 379-386.
5. Gaetano, A. (2016). Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 Supplement issue 2, Art 170, 1069-1074. doi:10.7752/jpes.2016.s2170.
6. Goffe, T., Palmer, C. (1986). Judo Games. Pendulum Gallery Press.
7. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., & Prusik, K. (2015). Classification of motor fitness of 7-9 years old boys, *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 245-253. doi:10.7752/jpes.2015.02038
8. Khudolii, O.M. (2008). General Fundamentals of Theory and Methodology of Physical Education. Kharkiv: OVS. (in Ukrainian).
9. Kirk, D. (2010). Physical Education Futures, London: Routledge.
10. Kriventsova, I.O., Ogar, G.O., Panina, O.O. (2020). Strength training in the training process of young judokas. *Martial Arts*, 2, 13-21. (in Ukrainian).
11. Kuffner, T. (2013) The Fitness Fun Busy Book: 365 Creative Game &Active to Keep Your Child Moving and Learning. Meadowbrook Press.
12. Winnick, J., Short, X. (2014). Brockport Physical Fitness Test Manual (2nd ed). Human Kinetics.



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).03

**Sobolenko A.,**  
*senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports*  
*National Technical University of Ukraine*  
*"Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky"*  
**Koryukaev M.**  
*senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports*  
*National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"*  
**Martinov Yu.**  
*senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports*  
*National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"*

## PECULIARITIES OF FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENT YOUTH TO EXERCISES

*The article reveals the peculiarities of forming students' motivation to exercise. It is established that the formation of motivation for exercise is a complex systemic process that includes many components.*

*One of the indicators of students' health is their motivation to exercise. Exercise is an element that closely connects all aspects of personality in the process of development and formation. The main task of physical education in the educational process is to preserve the health of students, the development of skills necessary for the formation of a competitive specialist. The article focuses on the motivation to exercise not only during the educational process, but also in everyday life, and also substantiates the importance of physical activity for the normal functioning of the human body.*

*Theoretical knowledge and practical experience gained during physical culture and sports practice form a personality's outlook in the field of physical culture and the need for it. The spectrum of these needs is quite wide: this is the need for movement and physical activity, for communication, contacts and spending free time with friends; in games, emotional relaxation, self-affirmation, strengthening the position of one's "I", in cognition and in physical improvement. Mastering the knowledge system helps to form the need for physical exercises. It also allows students to independently use the means of physical culture, providing adequate self-esteem and self-control.*

*The search for methods of increasing motivation for physical education, it is motivation that is an integral component of successful physical culture and sports activity. Preserving and strengthening the health of the student body will prepare competent specialists who are ready for productive and long-term professional activity.*

**Key words:** *motivation, physical exercises, healthy lifestyle, students.*

**Соболенко А. І., Корюкаєв М. М., Мартинов Ю. О. Особливості формування мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами.** *В статті розкрито особливості формування мотивації студентів до занять фізичними вправами. Встановлено, що формування мотивації до занять фізичними вправами складний системний процес, який охоплює безліч компонентів.*

*Одним із показників здоров'я студентів є їхня мотивація до занять фізичними вправами. Фізичні вправи слугують тим елементом, що тісно пов'язує між собою в процесі розвитку і становлення всі сторони особистості. Головним завданням фізичного виховання в освітньому процесі є збереження здоров'я студентів, розвиток здібностей необхідних для формування конкурентноспроможного фахівця. У статті акцентується увага на мотивації до занять фізичними вправами не тільки під час освітнього процесу, а й у повсякденному житті, а також обґрунтовується значення рухової активності для нормальної життєдіяльності організму людини.*

**Ключові слова:** *мотивація, фізичні вправи, здоровий спосіб життя, студенти.*

**Formulation of the problem.** *In modern society, the requirements for the physical fitness of young people, which are necessary for work, are increasing. Society needs a "workforce" with a high level of physical and mental performance. Student youth are the main labor force of the country, and their health and well-being determines the health and well-being of the nation. However, practice shows that the state of health of students does not correspond to the demands of today. One of the main reasons affecting the health of young people is the level of physical activity.*

*Because physical activity is a direct indicator of health quality, therefore it is for the development of new programs in physical education, for search ways to improve financially - technical base and development of motivation in students should be given the most attention. IN in a pandemic that has swept the world, the problem of low, even the critical level of health of the population. Given the decline in living standards, which is caused socially - economic cataclysms in society, deteriorating ecological situation, emotionally - stress loads that have a negative impact on social, spiritually - moral, psychological and physical sphere of man, the primary It is important to solve the problems of physical health of modern youth. Regarding the indicators in the state, the situation has long wanted to be better. Unfortunately, Ukraine occupies one of the last places among the developed countries of the world, according to quality of human health: by the number of diseases, by duration treatment, etc. Accordingly, the deficit of physical activity especially negative affects the health of different populations. Healthy Lifestyle modern man, based on the principles of rational organization, active activity and creative development, inextricably linked with the physical education.*

*Analysis of literature sources. Cheshihina V.V., Kulakov V.I., Filimonov S.N. in their works they note that the majority of*

students have a positive-passive attitude towards physical culture, and about 20% have a negative attitude towards physical exercises. This may indicate an unformed need for physical exercise. Which, in turn, indicates a low level of motivation for physical education. Currently, one of the urgent problems is the effective organization of physical education classes for young people in universities. The main component for the successful implementation of any activity, including physical culture and sports, is motivation.

A low level of motivation for physical education, respectively, reduces physical activity, which also leads to a decrease in the level of physical and mental performance, physical fitness and physical development of students. In this regard, it is important to study the structure of the motivational complex for physical education. Search for new means and methods that encourage physical education. The search for methods of increasing motivation for physical education, it is motivation that is an integral component of successful physical culture and sports activity. Preserving and strengthening the health of the student body will prepare competent specialists who are ready for productive and long-term professional activity.

Presentation of the main research material. Determination of motivational priorities and interests of students in physical education and sports will make it possible to form needs for systematic physical exercises, to determine the effectiveness of building the process of physical training of students of higher educational institutions. The purpose of our research was to study the interests and needs of students in the field of physical culture. Object of research: the process of physical education of TSU students, the direction of training, which is not related to physical culture. Subject of research: preferences in the field of physical culture of students studying in various areas of training at TSU.

To achieve the goal, the following tasks were set:

1. To study the methodological literature on this topic and develop a questionnaire to determine the preferences of TSU students.

2. Based on the results of the questionnaire, determine the priority areas in the field of physical culture for TSU students studying in areas of training not related to physical culture. As already mentioned, the main component for the successful implementation of any activity, including physical culture and sports, is motivation. In modern science, there are various approaches to the problem of motivation.

P.A. Rudik and the authors consider the motive as a conscious need, A.I. Leont'ev and other authors understand a motive as a concrete or abstract object that satisfies a need. It is advisable to combine the two points of view: without need, an object that satisfies the need-goal is not needed, but even without a goal, need will not lead to conscious and directed activity. Thus, the motive is the inner state of the personality, which determines and directs its actions at every moment of time, the formed justification of its action. The core of any activity is the need-motivational component.

Motivation is the main component of successful performance. At the heart of any business is a need. The need for movement, the need for physical improvement, the need for maintaining and strengthening health - these are the psychological foundations of physical culture and sports. Thus, for the formation of motivation for physical education, it is necessary to create interest in classes, to form the need for physical self-improvement and the need for regular exercises, in order to improve the level of health, increase mental and physical performance. The basis for the formation of a need is knowledge. Knowledge influences motives and interests in a formative way.

Knowledge about the significance of a particular type of activity for an individual forms the need for motor activity. It is necessary to inform students about the effect of physical exercise on the body, health and performance. Research conducted by L.I. Bozhovich, O.V. Dashkevich, V.I. Kovalev, A.M. Matyushkin, identified the important role of cognitive motives for solving fundamental problems of the development and activity of the individual, the effectiveness of training, the formation of inclinations and abilities. The basis of motivation is cognitive activity.

Theoretical knowledge and practical experience gained during physical culture and sports practice form a personality's outlook in the field of physical culture and the need for it. The spectrum of these needs is quite wide: this is the need for movement and physical activity, for communication, contacts and spending free time with friends; in games, emotional relaxation, self-affirmation, strengthening the position of one's "I", in cognition and in physical improvement. Mastering the knowledge system helps to form the need for physical exercises. It also allows students to independently use the means of physical culture, providing adequate self-esteem and self-control.

Mastering the knowledge system helps to form the need for physical exercises. It also allows students to independently use the means of physical culture, providing adequate self-esteem and self-control. A number of studies show that physical activity becomes significant if it is associated with opportunities for self-realization in future professional and family life. Awareness of the influence of physical exercises on the body in terms of physiology, opportunities for technical growth, allows you to form conscious goals.

Thus, theoretical training contributes to the formation of a conscious need for physical education. The principle of consciousness during the period of active development of intelligence acquires fundamental importance in the formation of motivation. Thus, the basis of the entire motivational - forming process is based on the principle of consciousness and activity, nothing can be introduced into the consciousness of a person with his passive or negative attitude. O.D. Dubogay, I. V. Efimova, K. P. Kozlova, T.Yu. Krucevich "Conscious attitude to physical exercise and the effect is observed where students clearly know for what purpose they need to practice, what level to achieve and what it can be useful in the future." The activity of an action or activity depends on the internal position of the individual and emotional experiences.

As a result of a survey and questioning of students, whose education is not related to physical culture, the main groups of motives were identified: · Wellness - health promotion and disease prevention; · Motor - activity - the development of organs and systems of the body; · Competitive - competitive - the desire to improve sports achievements, the desire to win; · Aesthetic - improving the appearance, improving the physique; · Emotional - getting pleasure, good mood; · Administrative - receiving credit;

· Communicative - communication. So, as a result of processing the test results, the students give preference to the types of physical culture activity: 50% - aimed at the formation of an aesthetically beautiful physique, 30% - health promotion, 20% - emotional satisfaction. Thus, the majority of female students choose fitness classes (aerobics, shaping, step aerobics, stretching, etc.). The motivation of boys is somewhat different from the motivation of girls. 10% - students are motivated for physique aesthetics, 10% are motivated to enjoy the lessons, 20% are motivated to improve health and improve performance, 60% of respondents are focused on self-improvement (achievement of high sports results, development of physical qualities, improvement of motor skills and abilities). Young men prefer athletic gymnastics, martial arts, sports games.

An active interest in physical culture and sports is formed when external motives and goals correspond to the capabilities of those involved, that is, they are optimal for him. Excessively difficult or excessively light modes of external motivation give a negative result, internal motivation and interest are not formed, emotions of anxiety and self-doubt arise in the first case, and in the second, emotions of boredom and indifference.

The successful implementation of motives and goals causes satisfaction with the result, inspiration with success and a desire to continue classes on their own initiative, thus, an interest in classes is formed, and, consequently, internal motivation. Intrinsic motivation also arises when the trainees experience satisfaction from the process itself, the conditions of the classes, the nature of the relationship with the teacher, classmates during these classes.

A number of authors believe that great damage to physical education is caused by the priority of the normative approach, when the focus is not on the interests of students, but on its external indicators, characterized by the control standards of the curriculum. And as a result, interest in the very discipline "Physical education" is lost, attendance and effectiveness of classes decreases. Physical education programs involve the use of external motives. As a result of the analysis of scientific and methodological literature and conversations with university teachers, it was revealed that physical culture programs of universities are drawn up without taking into account the interests of students.

Consequently, it is necessary to form a process, as a result of which physical culture lessons acquire a personal meaning, create the stability of interest, turning the external given motives of activity into the internal needs of the individual. Thus, we come to the conclusion that for the formation of motivation it is necessary to identify the needs and motives of the students themselves for physical education. As a result of the conducted questionnaire and survey, we received that the physical culture and sports activity of students arises from different needs, they can be divided into three groups: The need for movement, The need for sports activities.

The very concept of "sport" is viewed differently by boys and girls. For most girls, going in for sports is one of the means aimed at having a beautiful figure, correct posture. It is more typical for young men to strive to improve as much as possible in their chosen sport in order to achieve the best sports result. According to the research results, the motivation of young men is aimed at the development of physical qualities: strength, dexterity, endurance, speed, and the studies of a number of authors indicate that the dominant motives of students and female students to physical culture are the desire for body beauty, the development of strength

Conclusions. The research made it possible to reveal the motivation of students and female students to physical education, depending on the desire to look good, strengthen and maintain health, develop and improve motor skills and abilities, and get positive emotions. The research has shown that students 'and female students' motivation for physical education is different. When forming a physical education program, it is necessary to take into account the identified motives and individual preferences, as well as use a variety of physical education classes, increasing the number of sports and health-improving physical culture, which could arouse and maintain the interest of any contingent of students. These studies should be taken into account when developing a physical education program, as this will help to effectively implement the process of physical education at a university and form students' conscious motivation for physical education.

#### References

1. Kanishevs'kyy S. M. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u vuzakh Ukrainy / S. Kanishevs'kyy, R. Rayevs'kyy, V. Krasnov, A. Rybkovs'kyy, S. Prysyazhnyuk, N. Tret'yakov // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – № 1. – S. 139–145.
2. Krutsevych T. Yu. Spryamovanist' tsinnostey indyvidual'noyi fizychnoyi kul'tury studentiv riznykh viddilen' vuzu / T. Krutsevych, O. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2008. – № 3–4. – S. 103–107.
3. Lynets' M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostey : navch. posib. dlya fizkul'turnykh vuziv / M. Lynets'. – L'viv : Shtabor, 1997. – 204 s.
4. Lavrenyuk V. S. Udoskonalen-nya power health of students in the initial process of physical education / Lavrenyuk V. S. // Pedagogy, psycho-logic and medical-biological problems of physical education and sports: zb. sciences. pr. - Kharkiv: HDADM, 2011. - No6. - P.74-76.
5. Matveev L. P. Teoriya y metodyka fizycheskoy kul'tury / L. Matveev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 2008. – 544 s.
6. Prykhod'ko V. V. Reformuvannya vyshchykh navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukraini / V. Prykhod'ko // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – №1. – S. 74–85.
7. Ogar G. O. Injection of the program of strength training with the added value of the growth of directness to the physical development and preparation of the children of 15-17 years / G. O. Ogar, V. A. San-zharov, V. I. Lasitsya, E. G. Ogar // Theory and technique of physical education. - 2011. -- No.10. - P.37-42.
8. Shyyan B. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkol'nyariv / B. Shyyan. – Ch. 1. – Ternopil' : Navch. kn.– Bohdan, 2003. – 272 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).04

Syrovatko Z.,  
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies  
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"  
Yefremenko V.  
senior lecturer at the Department of Health and Sports Technologies  
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"

## OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH WITH THE USE OF SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

*The article states that physical activity has a positive effect on both mental and physical health and is an important, fundamental factor in the formation, maintenance and strengthening. The importance of optimizing the motor activity of students with the use of sports games in the educational process is determined. The necessity of increasing motivation for physical education classes with the help of sports games is substantiated. It is established that motor activity affects a person's social function, in particular, the adaptation to changes in their role in society in old age, provides an opportunity to play a more active role in society. It was found that volleyball and basketball are the most popular sports among modern youth. Motor activity is important in human life, because in the process of evolution it was formed as a biological human need along with the needs for food, water, self-preservation, and so on. It is known that during exercise in the human body certain mechanisms are triggered, as a result of which the functions of not only the muscular system, but also the respiratory, cardiovascular, nervous and digestive systems are strengthened. Despite the fact that today, the promotion of a healthy lifestyle is actively developing, the influence of regular exercise, various sports and moving games is known, the question of increasing physical activity among student youth still remains. As every year there is a tendency to reduce the level of physical fitness, deteriorating health, a phenomenon such is becoming more widespread, which also has a negative impact on the work of students.*

**Key words:** motor activity, sports games, physical education, student youth.

**Сироватко З. В., Єфременко В. М. Оптимізація рухової активності студентської молоді з використанням спортивних ігор в освітньому процесі.** В статті визначено, що рухова активність позитивно впливає як на психічне так і на фізичне здоров'я та є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження і його зміцнення. Визначено важливість оптимізації рухової активності студентів з використанням спортивних ігор в освітньому процесі. Обґрунтовано необхідність підвищення мотивації до занять з фізичного виховання за допомогою спортивних ігор. Встановлено, що рухова активність впливає на соціальну функцію людини, зокрема, на пристосування до змін своєї ролі у суспільстві у похилому віці, надає можливість виконувати більш активну роль у суспільстві. Виявлено, що волейбол та баскетбол є найбільш популярними видами спорту серед сучасної молоді.

**Ключові слова:** рухова активність, спортивні ігри, фізичне виховання, студентська молодь.

**Formulation of the problem.** Currently, one of the priorities is not only to preserve the health of children, but their physical development. It is in childhood that children form the foundations of comprehensive motor training and harmonious physical development. One of the main tasks of physical education of children is the diverse development of motor skills. After all, the level of general physical fitness of children is determined by how they are developed basic physical qualities: speed, agility, muscle strength, flexibility, endurance. Sports games and exercises play an important role in the physical education of older preschool children. At any time of the year, they are held mainly outdoors, which is undoubtedly of great importance for hardening and strengthening the health of preschoolers. With their help, children learn a variety of motor skills, acquire moral and volitional qualities: determination, independence, courage, endurance. Games and game exercises and motor tasks are planned throughout the year depending on the season and weather conditions.

**Analysis of literature sources.** Yu. D. Zheleznyak, A. Belyaev, V. Hnatchuk, V. Platonov, and others. and the generalization of the best experience of training students - volleyball players and their participation in competitions of different levels testifies to the constant growth of competition, which, in turn, puts higher demands on the level of technical, general and special training of volleyball players. These tasks are solved using a comprehensive system approach in the construction of the training process [3]. Various aspects of the researched problem are covered in the works of such scientists as A. Ivoilov, Yu. N. Kleshev, A. Gazhulovsky, S. Ermakov; O. Priymakov, AS Rovny, and V. Platonov were engaged in the study of new movements that presuppose the development of human physical qualities and coordination abilities. The concepts of specialized education in high school were studied by S. Volyanska, V. Lyulka, O. Melnyk, N. Shiyany, etc.; profile training in sports - L. Ivanova, O. Lakiza, S. Operailo, I. Pylypok, O. Plakhotnik, N. Chaprak, etc. Modern specialists successfully develop new and improve existing methods and means of training and expand the capabilities of the used tools aimed at developing motor skills of higher education students in the process of physical education. However, questions about the peculiarities of the formation of motor activity in students by means of volleyball have insufficient scientific development, which led to the choice of research topic [6].

**Presentation of the main research material.** In recent years, against the background of intensification of the educational process in higher education institutions, there is a tendency to reduce the physical activity of students, which negatively affects the indicators of their physical condition (E. Zakharina, O. Kuznetsova, etc.). The situation is exacerbated by



the fact that the traditional form of physical education classes reduces students' interest in regular physical exercise. A significant role in increasing the motivation to use the means of physical culture in higher education is the ability to choose adequate means to compensate for the deficit of daily physical activity [4].

The main approach to the problem of motor activity management is based on the provisions that the tasks and content of the process of physical education to work must meet modern requirements of life. Scientific and technological progress significantly changes the living conditions and activities of people, the pace of life changes, young people lead a more sedentary lifestyle, which negatively affects their health. After all, it is well known the relationship between motor activity and psychophysical state, the lower the level of RA, the lower the level of health, and the worse the psycho-emotional state [2]. One of the effective ways to increase students' physical activity is to involve them in volleyball. After all, among the many sports cultivated in higher education, volleyball has always been very popular among student youth. It is an effective means of physical education, which creates the necessary conditions for harmonious physical development, full recovery, meaningful recreation and leisure of students, their self-realization, the acquisition of healthy lifestyle skills [5].

Scientists emphasize that regular volleyball classes provide the necessary level of motor activity, which has a positive effect on the work of physiological processes, improves the work of all organs and systems of the body of those who play. Volleyball helps to strengthen the health and defenses of the body, improve anthropometric parameters, the functional state of the cardiovascular and respiratory systems and the neuromuscular system [3].

Volleyball forms a healthy lifestyle for young people, attracts them to physical culture and sports. Today, volleyball is becoming especially important for the education and rehabilitation of young people. Therefore, it is important to create organizational and pedagogical conditions for the formation of motor activity in volleyball classes, which contribute to the construction of the educational process of physical education.

Taking into account the needs, interests, capabilities of students, their readiness for the systematic implementation of physical culture and health activities. Volleyball is one of the most affordable sports, which is an excellent way to attract young people to regular physical culture and sports, to active recreation. This game unites both peers and people of different generations. Another important feature of the game is the variety of motor actions that have an active impact not only on all muscle groups, organs and physiological systems, but also on moral and volitional qualities. The need to agree with the established rules of the game has a great impact on the human psyche. Being on the field, players feel the spirit of rivalry. And the game with victory, as you know, causes a storm of positive emotions [1].

Volleyball has a positive effect on the cardiovascular and respiratory systems, strengthens the skeletal system, develops joint mobility, increases muscle strength and elasticity. Constant interaction with the ball helps to improve deep and peripheral vision, accuracy and orientation in space. An instantaneous reaction to visual and auditory signals develops [6].

The peculiarity of the game of volleyball is the simple equipment: a small playground, net, ball. The rules of volleyball include the need to keep the ball in the air and, passing it to each other, to provide a more comfortable position, include various short runs, jumps, receiving the ball on the floor. With regular volleyball classes not only increases the physical activity of students, but also there is a powerful incentive to involve them in a healthy lifestyle, active, regular physical activity. The development of such qualities as speed, agility, speed of thinking, coordination help to achieve high results in other sports [6].

Each game has a specific goal, striving to achieve which its participants have the opportunity to creatively express their capabilities, their inner "I" and generally assess their strengths. In volleyball, everyone can show the best features of their temperament and character, natural abilities, develop a unique individual style of play, find a creative solution to standard problems. Playing volleyball requires players to show maximum physical ability, willpower and the ability to use the acquired skills, as well as the ability to maintain them. Positive emotions are revealed: cheerfulness, cheerfulness, desire to win. A sense of responsibility develops, as each of the players performs a certain mission in this game. The spirit of the team and the speed of decision-making is the basis on which the whole game is built. Due to its emotionality, playing volleyball is a means not only of physical development, but also of active recreation [8].

The game of volleyball is characterized by a rich and varied motor content. To play volleyball, you need to be able to run fast, instantly change the direction of movement and speed, jump high, have strength, agility and endurance [7]. Qualitative changes also occur in the musculoskeletal system of those involved. As a result of performing a large number of jumps during blows and blocking, the skeletal system is strengthened, joints become more mobile, muscle strength and elasticity develop. Constant exercises with the ball help to improve deep and peripheral vision, accuracy and orientation in space [6].

Research has shown that students who play volleyball outperform their peers in terms of growth. Volleyball classes promote the development of many physical qualities. A variety of jumps, performing techniques of the game in the fall develop the strength of the muscles of the legs, torso and arms. In volleyball, strength is manifested along with a high rate of muscle contractions. This in turn leads to the development of speed, which contributes to the mastery of volleyball techniques [5].

Due to insufficient motor activity, the strength and efficiency of skeletal muscles are reduced. This leads to postural disorders, curvature of the spine, flat feet, delayed age-related development of physical qualities. Prolonged stay in a monotonous position causes a static load on certain muscle groups, which leads to their fatigue and exacerbates the adverse effects of hypokinesia [4].

The influence of exercise on the nervous system is the development of coordination of various movements, regulation of the functions of the cardiovascular and respiratory systems, in the training of adaptive mechanisms. In addition, when muscles work from them, a powerful flow of nerve impulses enters the central nervous system, which is extremely important for maintaining its tone. Moderate physical activity on the endocrine glands, whose hormones together with the nervous system are the basis of adaptation mechanisms, has a stimulating effect [6].

Thus, the body's resistance to adverse environmental factors increases: stressful situations, high and low

temperatures, radiation, microorganisms that cause colds and more. During physical activity, the muscles of the diaphragm contract more often (due to increased respiratory rate), as well as the muscles of the anterior abdominal wall, which improves the functioning of the gastrointestinal tract. Increased secretion and secretion of bile from the liver, which improves its function. As a result, the blood is better cleansed of toxic substances, proteins, enzymes and vitamins necessary for the body are synthesized better.

Frequent change of game situations develops the ability to quickly master new movements and instantly restructure motor activity. As you master the techniques of the game, the coordination difficulties faced by the volleyball player gradually increase: you need higher accuracy, their mutual coherence, the ability to respond to sudden changes in the situation, the need for repeated techniques, bringing them to automatism, requires endurance. In this regard, it is important to educate strong-willed qualities, the ability to force themselves to continue working with a given intensity, despite the difficulties [3].

Due to its accessibility and emotionality, volleyball not only serves physical development, but also is a means of active recreation. Proper organization of volleyball and competitions are of great educational importance. Physical activity of volleyball players, although characterized by high intensity, almost completely eliminates high running loads. Thus, the study of motor activity of students showed that this issue is still relevant, because the level of motor activity remains quite low and the situation is getting worse every year. One of the most effective ways to increase physical activity is the gym enrollment of students of higher education institutions in volleyball classes. The game activity in volleyball is characterized by rapidly changing conditions of struggle on the court, which are under the constant control of the opponent, who in turn tries to destroy the defense of opponents, not only quick reactions, but also high motor activity.

Physical education is the only academic discipline in higher education institutions, aimed at attracting students to a healthy lifestyle, the formation of general and professional culture of the modern specialist, improving the physical and psychophysical condition of students. Physical education of student youth is a holistic specialized process in which physical development is combined with mental education and upbringing, which aims to meet the needs of both the individual and society as a whole in the formation of a fully developed person, highly qualified specialist capable of successful professional activity. The importance of physical activity is especially growing in modern conditions of society, when due to a sharp increase in the complexity of the educational process in general secondary education, the introduction of a multilevel education system in higher education, and mass computerization reduces physical activity of children, adolescents and young people. Especially students of higher education institutions.

Properly organized and individually dosed motor activity has a positive effect on the physical condition of students, in particular, expands the functional and adaptive capabilities of the cardiovascular, respiratory and other systems, improves redox processes, also increases the total lung capacity, is physiologically appropriate development of the capillary system, helps to increase the overall adaptability of the organism to adverse environmental factors.

**Conclusions.** Analyzing the scientific and methodological literature on this issue, it should be noted that the level of development of motor activity in students of volleyball also depends on the possession of students' technical and tactical skills. The higher the level of development of special qualities and abilities, the faster you can master the basics of technique and tactics of the game. Skillful, correct selection of methods, principles and tools used in the classroom will help to form skills in mastering techniques and tactics, will promote the development of physical and moral qualities of the student, which will increase motivation and improve the level of motor activity.

#### Reference

1. Averin I. V. (2000) Special training of a volleyball player / I. V. Averin // Sport at school. - №11. - p. 9–16.
2. Belousov A. Z., Rybakova L. A., Sarkisyants E. E. (1974) Some social factors of students' health // Questions of hygiene and health of university students: Sat. scientific. tr. M. - S. 6-8.
3. Bubley T. A. (2015) Differentiation of physical science has the right to scientists of special medical groups as a strategy of protecting the health of students. T. A. Bubley, O. Yu. Putrov // Scientific Hour Writing Series 15 "Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /" P. Dragomanova.-- S. 75-77.
4. Bubley T.A. Methodology of differential education of physical scientists has the right of primary school scholars with health outcomes: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 «Theory and the technique of navchannya (physical culture, bases of health)» / Bubley Tetyana Anatoliivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. - Kiev, 2018. -- 19 p.
5. Demchishin A. (1989) Training of volleyball players / A.Demchyshyn, B.Pylypchik. - K.: Health. - 154 pp.
6. Linetz M. M. (1997) Fundamentals of the method of development of motor qualities: teach. manual / M.M. Linetz - L.: Staff. - 207 pp.
7. Vilensky M.Ya. (1982) Physical culture in the scientific organization of the learning process in higher education: Textbook. allowance. M.- 156 p.
8. Volkov L. V. (2002) Theory and methods of children's and youth sports: a textbook / L.V. Wolves. - K.: Olympic literature. - 296 p.



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).05  
УДК 796.035:613.99

Андрєєва Р.І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Херсон

Шалар О.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,  
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Херсон

Стрикаленко Є.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Херсонський державний аграрно-економічний університет, м. Херсон

Гузар В.М.

кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонська державна морська академія, м. Херсон

## ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

В статті досліджувалися зміни показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять фітнесом Херсонського фітнес-центру «Домінант». У зміст фітнес-тренувань були включені аеробні тренування, силові (для всіх основних м'язових груп) та самостійні заняття. Доведено, що систематичне використання тренувальних фітнес-програм дозволило визначити позитивну динаміку у розвитку фізичних якостей жінок першого зрілого віку. Значні зміни були встановлені за всіма показниками: рівень прояву швидкісно-силових здібностей під час виконання стрибка у довжину з місця покращився на 6,2 %, прояв силових здібностей за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» зазнав змін на 21,7 %, а за тестом «Піднімання тулуба в бік» – на 11,5 %, за результатами розвитку гнучкості встановлені зміни на 12,1 %, а рівень прояву загальної витривалості за тестовою вправою «Рівномірний біг 1000 м» покращився на 7,9 %. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої методики фітнес-занять у показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку та можуть бути використані в практичній діяльності фітнес-тренерів та інструкторів з фітнесу.

**Ключові слова:** фітнес, тренування, сила, гнучкість, витривалість, швидкісно-силові якості.

**Andreeva R., Shalar O., Strykalenko Y., Huzar V., Efficiency of methods of development of physical qualities of young women by fitness means.** The article examines the changes in the indicators of physical fitness of women of the first mature age under the influence of fitness classes of the Kherson fitness center "Dominant". Fitness training included aerobic training, strength training (for all major muscle groups) and independent training. It is proved that the systematic use of training fitness programs allowed to determine the positive dynamics in the development of physical qualities of women of the first mature age. Significant changes were found in all indicators: the level of manifestation of speed and strength abilities during the long jump improved by 6.2%, the manifestation of strength abilities on the test "Bending and unbending the arms while lying down" changed by 21.7%, and according to the test "Lifting the torso to the side" - by 11.5%, the results of the development of flexibility changed by 12.1%, and the level of general endurance on the test exercise "Uniform running 1000 m" improved by 7.9%. The obtained results testify to the effectiveness of the proposed method of fitness classes in the indicators of physical fitness of women of the first mature age and can be used in the practice of fitness trainers and fitness instructors. In recent years, various types of health fitness are gaining popularity, maintaining the optimal level of physical condition, vital functions and reducing the risk of developing specific diseases of the cardiovascular, immune, respiratory, endocrine and other body systems.

The modern system of physical education raises certain contradictions regarding the capabilities, orientation and determination of the propensity of people of different ages to engage in various types of physical culture and health activities. Taking into account the needs of different groups of the population determines the interest and desire of women of the first mature age to engage in specific types of physical activity, including fitness.

**Key words:** fitness, training, strength, flexibility, endurance, speed and strength qualities

**Постановка проблеми.** На сьогодні, у нашій країні значний рівень занепокоєння науковців та дослідників викликає стан здоров'я жінок репродуктивного віку та невпинна тенденція до його погіршення [2], що значною мірою впливає на рівень здоров'я майбутньої нації.

В останні роки значної популярності набувають різні види оздоровчого фітнесу, що забезпечують підтримку оптимального рівня фізичного стану організму, життєдіяльності організму та зниження ризику до розвитку специфічних захворювань серцево-судинної, імунної, дихальної, ендокринної й інших систем організму [3].

Сучасна система фізичного виховання висуває певні суперечності щодо можливостей, спрямованості та визначення схильності осіб різних вікових груп до занять різноманітними видами фізкультурно-оздоровчої активності. Урахування потреб різних груп населення зумовлює зацікавленість і бажання жінок першого зрілого віку до занять специфічними видами рухової активності, зокрема фітнесом [4].

**Аналіз літературних джерел.** Сучасна технічна революція, що відбулася в більшості розвинутих країнах, призвела до різкого зменшення застосування фізичної праці в процесі виробництва, наслідком фактором є

малорухливий спосіб життя населення, ефективними засобами боротьби з яким є різні види фізичних вправ та оздоровчих занять. Значна кількість авторів зазначають, що необхідно зацікавити та залучати людство до систематичних занять різними видами рухової активності, залежно від індивідуальних вподобань та індивідуальних можливостей [6, 7, 8, 9, 11].

Грунтовним підтвердженням окреслених проблем, об'єктивності необхідних істотних змін в системі фізичної підготовки є низький рівень фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я сучасної людини. В тісному взаємозв'язку з моральним, розумовим та естетичним вихованням, засоби фізичного виховання покликані сприяти всебічному розвитку особистості, оскільки сила, координація, швидкість, витривалість та гнучкість є необхідними кожній людині [5, 10, 12, 13, 14].

Враховуючи сучасний стан створення оптимальних соціальних умов, що сприяють здоровому способу життя всього населення, доцільно використовувати всі можливості та засоби з метою забезпечення здоров'я різних груп населення.

**Мета статті:** визначити рівень розвитку фізичних якостей жінок першого зрілого віку та їх зміни в ході використання спеціалізованих засобів фітнес-тренування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відповідно до зазначеної мети, у нашій роботі досліджувалися зміни показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять фітнесом, які проводились впродовж періоду з жовтня 2020 року по березень 2021 року, у групі з 18 жінок. Вік жінок експериментальної групи 26-29 років, досвід занять фітнесом яких – 3 роки. Експериментально-дослідна робота проводилася на базі Херсонського фітнес-центру «Домінант». Тренувальні заняття проводилися 2-3 рази на тиждень, по 60-90 хвилин в залежності від спрямування за завдань тренувального заняття.

Фітнес-тренування мали певну структуру: підготовча частина (розминка – warm-up), основна частина (workout/activity), заключна частина (заминка (cool-down)). У зміст занять були включені аеробні тренування, силові (для всіх основних м'язових груп) та самостійні заняття [1].

Під час визначення змін рівня складових фізичної підготовленості жінок нами досліджувалися фізичні якості, що, на нашу думку, найбільше піддаються впливу занять фітнесом: швидкісно-силові та силові якості, гнучкість та витривалість. На початку експериментальної роботи було проведено комплексне тестування вищезазначених якостей, з метою визначення змін показників фізичної підготовленості жінок, які брали участь у дослідженні. До цього комплексу увійшли такі тести: 1) стрибок в довжину з місця (м); 2) згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); 3) піднімання тулуба в сід (кількість разів); 4) нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); 5) рівномірний біг 1000 м (секунди).

Окрім вихідного та кінцевого тестування фізичної підготовленості проводились проміжні тестування за тими ж тестовими вправами. Проміжні тестування проводились з метою контролю за ефективністю впливу фітнес-занять на показники фізичної підготовленості жінок експериментальної групи та корекції методики проведення тренувань впродовж усього періоду дослідження. Тестування проводились у рівні проміжки часу між вихідним і кінцевим тестуванням. Таким чином, усереднені результати змін контрольних показників представлені на діаграмах, де I – вихідні дані, III – кінцеві дані, а II – проміжні дані тестувань.

За результатами тесту «Стрибок в довжину з місця» для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей жінок першого зрілого віку експериментальної групи, зображеними на рисунку 1, видно, що розбіжність між усередненими вихідними ( $X = 2,43$  м) та кінцевими даними ( $X = 2,58$  м) мала рівномірний і поступовий характер протягом усього періоду експериментальної роботи.

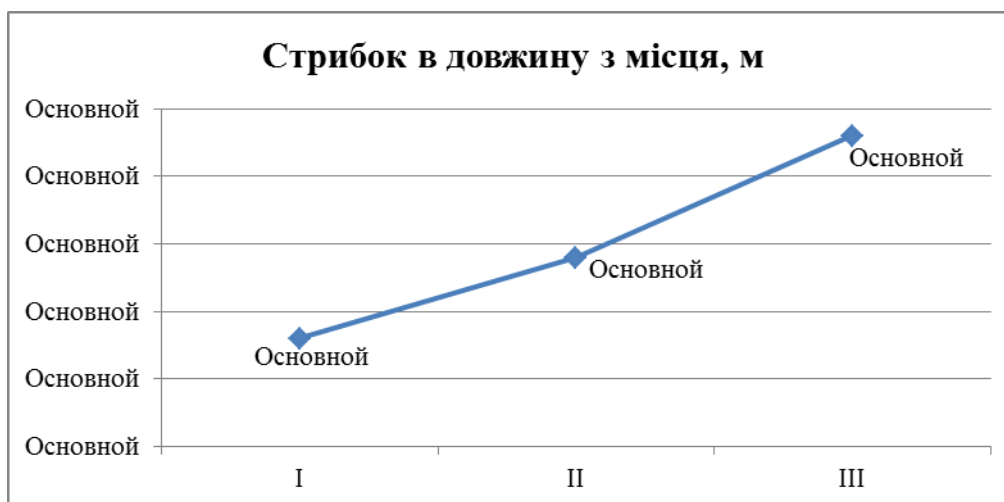


Рис. 1. Зміни усереднених даних розвитку швидкісно-силових здібностей жінок  
Результати тестових вправ силової підготовленості жінок першого зрілого віку представлені на рисунку 2.

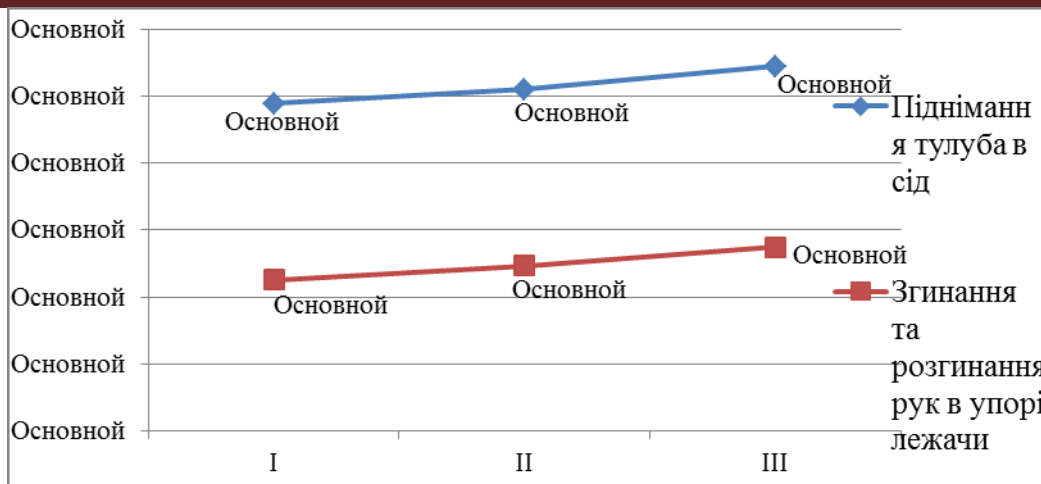


Рис. 2. Динаміка усереднених даних розвитку силових здібностей жінок першого зрілого віку

Отримані результати демонструють приріст середнього арифметичного значення даного показника на кожному з етапів тестування у діапазоні від 1 до 3 разів в залежності від етапу дослідження. Таким чином, аналіз вихідних, проміжних та кінцевих результатів тестування цілком вказують на позитивний вплив фітнес-тренувань у розвитку силових здібностей жінок, та достатньо динамічний характер їх розвитку.

Як свідчать дані рисунку 3, за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» усереднені результати жінок експериментальної групи мають не хвиляподібний характер.

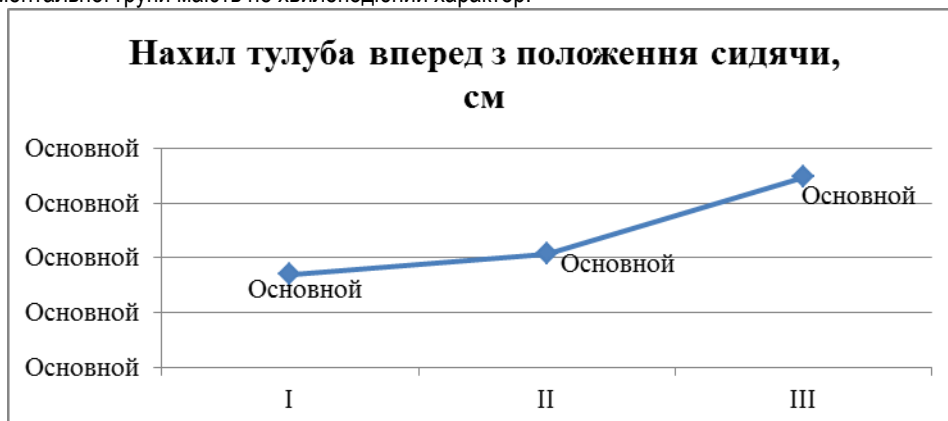


Рис. 3. Динаміка усереднених даних розвитку гнучкості жінок першого зрілого віку

Так, найбільш значний приріст розвитку гнучкості був виявлений між другим та третім етапом тестування, що, на нашу думку, пов'язано зі специфікою використання спеціалізованих засобів. На рисунку 4 представлені результати загальної витривалості жінок експериментальної групи впродовж експериментально-дослідної роботи. Так, за результатами проміжних тестувань загальної витривалості жінок експериментальної групи видно, що приріст показників мають хвиляподібний характер до стабілізації.

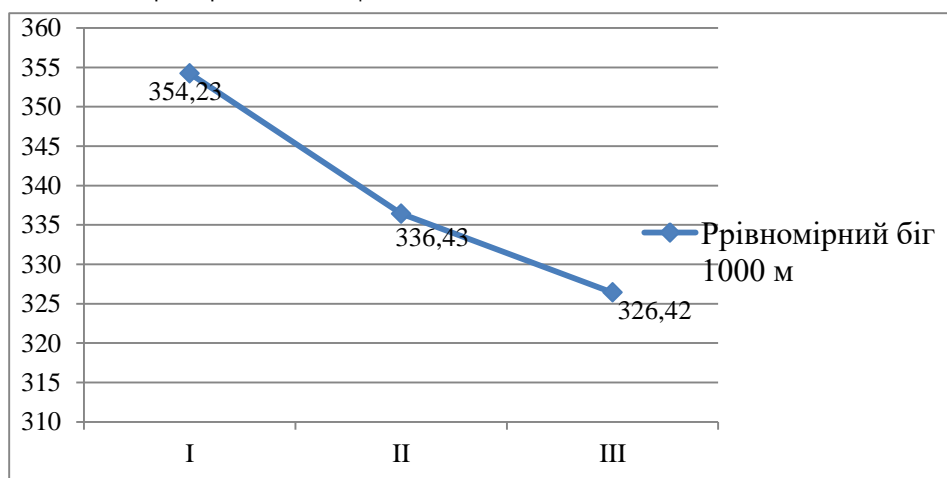


Рис. 4. Динаміка усереднених даних розвитку загальної витривалості жінок експериментальної групи

Усереднені показники вихідного та кінцевого тестування фізичних якостей жінок за окремими тестами, абсолютна та відсоткова різниця між ними представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Розвиток фізичних якостей жінок першого зрілого віку в ході експериментальної роботи

Тестові випробування	Вихідні дані	Кінцеві дані	Різниця	
	$X \pm s$	$X \pm s$	Абс.	%
Стрибок у довжину з місця, м	$2,43 \pm 0,11$	$2,58 \pm 0,13$	0,15	6,2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	$11,28 \pm 1,6$	$13,73 \pm 1,2$	2,45	21,7
Піднімання тулуба в сід, кількість разів	$24,45 \pm 1,36$	$27,25 \pm 1,42$	2,8	11,5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$7,35 \pm 0,54$	$8,24 \pm 0,35$	0,89	12,1
Рівномірний біг 1000 м, с	$354,23 \pm 35,12$	$326,42 \pm 24,36$	27,89	7,9

Аналіз та порівняння вихідних та кінцевих результатів тестування окремих показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку свідчить про суттєве покращення результатів у порівнянні з вихідними даними. Так, найвищий рівень фізичної підготовленості у жінок першого зрілого віку був встановлений за силовими вправами та тестом на гнучкість. За тестовою вправою «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» усереднене значення результатів жінок експериментальної групи при повторному тестуванні покращилося з  $X \pm s = 11,28 \pm 1,6$  разів до  $X \pm s = 13,73 \pm 1,2$  разів, що становить 21,7 % у відсотковому прирості при абсолютній різниці 2,45 рази. Дещо нижчими виявилися темпи приросту за тестом «Піднімання тулуба в сід»: усереднені значення результатів тестуванні покращилися з  $X \pm s = 24,45 \pm 1,36$  разів до  $X \pm s = 27,25 \pm 1,42$  разів, що становить 11,5 % у відсотковому прирості при абсолютній різниці 2,8 разів. За тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» абсолютний приріст результатів становив 12,1 разів, що відповідає покращенню результатів прояву гнучкості жінок на 12,1 % при усередненому кінцевому результаті  $X \pm s = 8,24 \pm 0,35$  см.

Дещо нижчі темпи приросту були встановлені за результатами швидкісно-силових здібностей та витривалості жінок експериментальної групи. Під час виконання тесту «Рівномірний біг 1000 м» по завершенню експериментальної роботи результат становив  $X \pm s = 326,42 \pm 24,36$  с, що у відсотковому прирості становить 7,9 %.

Найменший темп приросту був встановлений за результатами швидкісно-силових якостей жінок експериментальної групи. Рівень їх розвитку за тестом «Стрибок у довжину з місця» покращився на 6,2 % і становить наприкінці експериментальної роботи  $X \pm s = 2,58 \pm 0,13$  метри. В абсолютних значеннях результат виконання тесту швидкісно-силової спрямованості підвищився на 0,15 метрів.

**Висновки.** Систематичне використання тренувальних фітнес-програм дозволило визначити позитивну динаміку у розвитку фізичних якостей жінок першого зрілого віку. Так, значні зміни були встановлені за всіма досліджуваними показниками: рівень прояву швидкісно-силових здібностей під час виконання стрибка у довжину з місця покращився на 6,2 %, прояв силових здібностей за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» зазнав змін на 21,7 %, а за тестом «Піднімання тулуба в сід» – на 11,5 %, за результатами розвитку гнучкості встановлені зміни на 12,1 %, а рівень прояву загальної витривалості за тестовою вправою «Рівномірний біг 1000 м» покращився на 7,9 %.

Отримані результати експериментальної роботи зі всією очевидністю свідчать про ефективність запропонованої методики фітнес-занять у показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку та можуть бути використані в практичній діяльності фітнес-тренерів та інструкторів з фітнесу.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані результати, на наш погляд, дають підставу стверджувати, що фітнес-тренування мають істотний вплив у фізичному вдосконаленні жінок за проявами окремих фізичних якостей, та в подальшому можуть сприяти покращенню середніх результатів функціональної підготовленості, фізичної працездатності, що може бути перспективою подальших досліджень у зазначеному напрямі.

#### Література

1. Андрєєва Р., Шалар О., Стрикаленко Є. (2021). Особливості методики проведення фітнес-занять жінок першого зрілого віку. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*, 72, 104-107
2. Булатова М., Литвин О. (2004). Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія та методика фізичного виховання*, 1, 3–8.
3. Кошечая Л.В. (2007). *Фитнес*. Краматорск, ДГМА., 84.
4. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. (2011). *Оздоровчий фитнес*. Кам'янець-Подільський; ПП Буйницький О.А., 228 с.
5. Билецкая В.В. (2011). Особенности использования фитнес-технологий в физическом воспитании. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*, 30–32.
6. Стрикаленко Є., Шалар О., Андрєєва Р., Жосан І., Коваль В., Швець О. (2019). Вплив занять CYCLE на фізичний стан жінок молодого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(48), 68-73.
7. Строган Д.О., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. (2017). Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS». *НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 5 К (86) 17, 331-336.
8. Шалар О.Г. (2009). Відповідальне ставлення до здоров'я як провідна цінність фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*, 5, 26-31.
9. Шалар О.Г. Науменко М.В., Стрикаленко Е.А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, 5, 80-83.

10. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazyl'yev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
11. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazyl'yev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
12. Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
13. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
14. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazyl'yev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
15. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

#### References

1. Andrieieva, R., Shalar, O. & Strykalenko, Ye. (2021). Osoblyvosti metodyky provedennia fitnes-zaniat zhinok pershoho zriloho viku. Trends and prospects for the development of science and education in the context of globalization, 72, 104-107.
2. Bulatova, M. & Lytvyn, O. (2004). Zdorovia i fizychna pidhotovlenist naselennia Ukrainy. Theory and methods of physical education, 1, 3-8.
3. Koshevaia, L.V. (2007). Fytnes. Kramatorsk: Donbass State Engineering Academy
4. Lenska, T.H., Pohrebniak, T.M. & Holovata, L.R. (2011). Ozdorovchyi fitnes. Kamianets-Podilskyi: PE Buynytsky O.A.
5. Biletskaya, V.V. & Bondarenko, I.B. (2011). Osobennosti ispolzovaniya fitnes-tehnologiy v fizicheskom vospitanii. Fizychnye vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: VI rehionalna naukovo-metodychna konferentsiia, 23-24 chervnia, 2011, Kyiv, 30-32.
6. Strykalenko, Ye., Shalar, O., Andrieieva, R., Zhosan, I., Koval, V. & Shvets, O. (2019). Vplyv zaniat CYCLE na fizychnyi stan zhinok molodoho viku. Physical education, sports and health culture in modern society: Proceedings Scientific publication, 4(48), 68-73.
7. Strohan, D.O., Strykalenko, Ye.A. & Shalar, O.H. (2017). Fizychna pidhotovka zhinok zasobamy pruzhyniachykh cherevykiv «KANGOO JUMPS». SCIENTIFIC JOURNAL of Drahomanov National Pedagogical University, 5 K (86) 17, 331-336.
8. Shalar, O.H. (2009). Vidpovidalne stavlennia do zdorovia yak providna tsinnist fizychnoho vykhovannia. Theory and methods of physical education, 5, 26-31.
9. Shalar, O.H., Naumenko, M.V. & Strykalenko, E.A. (2010). Formirovaniye motivatsionno-tsennostnogo otnosheniya studentov k sobstvennomu zdorov'yu. Physical education of students, 5, 80-83.
10. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazyl'yev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
11. Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V. & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
12. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
13. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V. & Bazyl'yev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
14. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V. & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. doi: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).06  
УДК 796.322.088

Ареф'єва Л. П.  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,  
Плющакова О. В.,  
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
Ганчева В. І.  
завідувачка сектору виховної роботи відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту  
позашкільної освіти та виховної роботи Інституту модернізації змісту освіти  
Гончаренко В. І.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Класичний фаховий коледж Сумського державного університету  
Мазур І. М.,  
професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
Бикова Г. В.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Національна академія внутрішніх справ  
Запорожанов О. М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вогневої підготовки,  
Національна академія внутрішніх справ  
Козенко С. М.,  
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Національна академія внутрішніх справ  
Корнійчук Ю. М.,  
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Національна академія внутрішніх справ

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Спортивні ігри є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом, підвищення їх рухової активності, що сприяє зміцненню їх здоров'я та формуванню мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. Заняття спортивними іграми сприяють інтенсифікації процесу розвитку рухових якостей студентів та покращанню їх психоемоційного стану. У статті досліджено вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. Дослідження проводилося у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова. Тестуванням було охоплено 72 студенти, серед яких 36 студентів займалися різними спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол), та 36 студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання і додатково не займалися спортом. Психофізичний стан студентів оцінювали за методикою САН та показниками індексів маси тіла, життєвого, силового індексів, індексу Робінсона. Підтверджено, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний та психоемоційний стан студентів: у студентів, які займалися спортивними іграми, наприкінці дослідження більшість показників виявилися кращими, ніж у студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання.

**Ключові слова:** спортивні ігри, студенти, психофізичний стан.

**Arefieva L., Pliushchakova O., Gancheva V., Goncharenko V. Mazur I., Bykova G., Zaporozhanov O., Kozenko S., Korneichuk Y. The influence of sports games on the psychophysical condition of students.** Sports games are one of the most effective means for involvement of student youth in exercises and sports, increase their physical activity, which contributes to strengthening their health and motivation to engage in physical education and sports. Sports games contribute to the intensification of the process of development of motor skills of students and improve their psycho-emotional state. The article examines the influence of sports games on the psychophysical state of students. The study was conducted at the National Dragomanov Pedagogical University. The test involved 72 students, including 36 students engaged in various sport games (football, basketball, volleyball), and 36 students who attended scheduled physical education classes and did not additionally play sports. The psychophysical state of students was assessed according to the SAN method and indicators of body mass index, vital index, strength index, Robinson index. It was confirmed that sports games have a positive effect on physical development, functional and psycho-emotional states of students: students who were engaged in sport games at the end of the study had better indicators than students who attended scheduled physical education classes. The high level of indicators of psychophysical state of students will help to improve the success of mastering academic disciplines in the educational process, will provide preparation for active life and will improve their future professional activity.

**Key words:** sports games, students, psychophysical state.



**Постановка проблеми.** У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (2020) вказано, що фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

На жаль, в Україні склалася ситуація, коли стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів є вкрай низьким, студентам не цікаво займатися фізичними вправами на заняттях у закладах вищої освіти (ЗВО), спостерігається велика кількість пропусків занять з фізичного виховання [1, 2]. Одним із напрямків покращання рівня здоров'я студентів під час навчання у ЗВО, підвищення їх інтересу до занять фізичними вправами є впровадження фізичного виховання зі спортивною спрямованістю, що передбачає урахування вибору студентами виду спорту, яким би вони бажали займатися під час занять з фізичного виховання [3]. Найпопулярнішими видами рухової активності студентів є спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол).

**Аналіз літературних джерел.** Вчені [4, 5] зазначають, що спорт є одним із найважливіших засобів досягнення соціального розвитку в сучасному суспільстві, засобом виховання духу співпраці у членів суспільства. Це підвищує почуття згуртованості серед членів суспільства, особливо серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО). За даними вчених [6, 7, 8], спортивні ігри є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом, підвищення їх рухової активності, що сприяє зміцненню їх здоров'я та формуванню мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. Футбол, баскетбол, волейбол є загальновідомими привабливими іграми, особливо для хлопців, які відіграють велику виховну роль у виробленні навиків командної гри. Заняття спортивними іграми суттєво збільшують рівень рухової активності та сприяють інтенсифікації процесу розвитку рухових якостей студентської молоді [9, 10]. Крім того, спортивні ігри є ефективним засобом покращання психоемоційного стану студентів.

**Мета:** дослідити вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів ЗВО.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова у 2018–2021 роках. Тестуванням було охоплено 72 студенти чоловічої статі факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, серед яких 36 студентів займалися різними спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол) у процесі навчання (ЕГ), та 36 студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання і додатково не займалися спортом (КГ). Кількість годин на фізичне виховання у студентів обох груп була однаковою. Психофізичний стан студентів оцінювали за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) та показниками індексів маси тіла, життєвого, силового індексів, індексу Робінсона. Дослідження проводилося на початку першого курсу (початок) та наприкінці другого курсу (кінець) навчання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Індекс маси тіла (ІМТ) визначали відношенням маси тіла у кілограмах до подвоєного зросту в метрах. Аналіз індексу маси тіла показав що у всіх семестрах навчання крім 1-го ІМТ в ЕГ є кращим, порівняно із КГ, однак достовірної різниці між ними не зафіксовано ( $p>0,05$ ). ІМТ у студентів обох груп на всіх етапах дослідження перебуває у межах норми для чоловіків. Дослідження динаміки ІМТ за період дослідження свідчить, що в ЕГ відмічаються достатньо стабільні значення ІМТ: різниця між показниками ІМТ на початку і наприкінці дослідження становить  $0,13 \text{ кг/м}^2$  та є недостовірною ( $p>0,05$ ); у КГ показники погіршилися на  $0,92 \text{ кг/м}^2$  ( $p>0,05$ ) (Табл. 1). Показники студентів обох груп у всіх семестрах навчання перебувають у межах норми.

Функціональний стан системи дихання студентів оцінювали за показниками життєвого індексу (ЖІ), який визначається відношенням показника життєвої ємності легень до маси тіла. Дослідження ЖІ свідчить, що на початку дослідження достовірної різниці між показниками студентів ЕГ і КГ не виявлено ( $p>0,05$ ). Наприкінці дослідження ЖІ у студентів ЕГ виявився достовірно кращим, ніж у студентів КГ на  $3,89 \text{ мл/кг}$  ( $p<0,01$ ) (Табл. 1). Аналіз динаміки ЖІ у процесі навчання свідчить, що в ЕГ показники достовірно покращилися ( $p<0,001$ ), а в КГ покращилися, але різниця є недостовірною ( $p>0,05$ ).

Таблиця 1.

Рівень та динаміка показників психофізичного стану студентів ЕГ і КГ у процесі навчання ( $n=72$ )

Етапи дослідження	ЕГ (n=36)	КГ (n=36)	Рівень значущості
	X±m	X±m	
ІМТ, кг/м²			
Початок	22,91±0,46	22,87±0,45	p>0,05
Закінчення	23,04±0,44	23,79±0,48	p>0,05
ЖІ, мл/кг			
Початок	56,87±0,52	56,94±0,55	p>0,05
Закінчення	61,14±0,55	57,25±0,59	p<0,01
СІ, %			
Початок	59,74±0,56	59,85±0,54	p>0,05
Закінчення	61,06±0,59	60,55±0,57	p>0,05
ІР, у.о.			
Початок	85.71±0.62	85.26±0.61	p>0,05

Закінчення	81,36±0,53	84,68±0,56	p<0,01
Самопочуття			
Початок	7,02±0,18	7,05±0,16	p>0,05
Закінчення	8,24±0,14	7,56±0,18	p<0,05
Активність			
Початок	6,91±0,17	6,96±0,19	p>0,05
Закінчення	8,19±0,16	7,62±0,16	p<0,05
Настрій			
Початок	7,15±0,16	7,09±0,17	p>0,05
Закінчення	8,32±0,15	7,81±0,17	p<0,05

Силовий індекс (СІ) визначався відношенням показника кистьової динамометрії сильнішої руки до маси тіла. Дослідження СІ свідчить, що як на початку, так і наприкінці дослідження показники студентів ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізнялися (p>0,05) (Табл. 1). За час експерименту СІ в обох групах студентів покращився, однак достовірної різниці між початковими і кінцевими даними не виявлено (p>0,05).

Функціональні можливості серцево-судинної системи студентів оцінювалися за індексом Робінсона (ІР), який визначався як добуток показників ЧСС у спокою на артеріальний систолічний тиск, поділений на 100. Аналіз ІР свідчить, що наприкінці дослідження ІР у студентів ЕГ виявився достовірно кращим, ніж у студентів КГ, на 3,32 у.о. (p<0,01) (Табл. 1). Аналіз динаміки ІР засвідчив позитивну тенденцію в обох досліджуваних групах, але у ЕГ показники покращилися достовірно а в КГ відбулися недостовірні зміни (p>0,05).

Аналіз показників емоційного стану студентів за методикою «САН» показав, що за всіма трьома досліджуваними характеристиками (самопочуття, активність, настрій) на початку дослідження достовірної різниці між показниками ЕГ і КГ не виявлено (p>0,05) (Табл. 1). Наприкінці дослідження показники самопочуття в ЕГ виявилися достовірно (p<0,05) кращими, ніж у КГ на 0,68 балів, показники активності – на 0,57 балів, настрою – на 0,51 балів. Аналіз динаміки емоційних станів студентів свідчить, що в обох групах показники достовірно покращилися, тільки в ЕГ достовірність різниці між показниками на початку і наприкінці дослідження становить p<0,001, а в КГ – p<0,05. Це дозволяє нам стверджувати про позитивний вплив занять спортивними іграми на емоційний стан студентів у процесі навчання у ЗВО.

**Висновки.** Підтверджено, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний та психоемоційний стан студентів: у студентів, які займалися спортивними іграми, наприкінці дослідження більшість показників виявилися кращими, ніж у студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання. Достовірні зміни відмічені у показниках діяльності дихальної (життєвий індекс) та серцево-судинної (індекс Робінсона) систем організму студентів, їх емоційного стану (за показниками самопочуття, активності, настрою).

Високий рівень показників психофізичного стану студентів сприятиме покращанню успішності опанування навчальних дисциплін в освітньому процесі у ЗВО, забезпечить підготовку до активного життя та, у майбутньому, сприятиме покращанню їх професійної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні рівня фізичної підготовленості студентів під час занять спортивними іграми у процесі навчання у ЗВО.

#### Література

- Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Dovgan, N., Kruk, M., et al. (2020c). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438-1447. doi: 10.36740/WLek202007124.
- Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskyi, I., Melnychuk, I., Popovych, D., Nazaruk, V., et al. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (1), 161-168. doi: 10.36740/WLek202001131.
- Prontenko, K., Griban, G., Alosyna, A., Bezpalnyi, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., et al. (2019a). The physical development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 72 (12, part 1), 2348-2353. doi: 10.36740/WLek201912115.
- Boichuk, R., Iermakov, S., Nosko, M., Kovtsun, V., Nosko, Yu. (2017). Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (4), 2632-2637. doi: 10.7752/jpes.2017.04301.
- Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. *Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*, 6, 113-117.
- Bloshchynsky, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Alosyna, A., Bahas, O., Mozolev, O. et al. (2019). Conceptual basis of organization of volleyball team training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (2), 1-12. doi: <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
- Prontenko, K., Bublei, T., Marushchak, M., & Bondar, T. (2020). A computer program for evaluation of children's fitness at football classes. *Information Technologies and Learning Tools*, 77 (3), 90-100. doi: <https://doi.org/10.33407/itlt.v77i3.3277>.
- Imas, Ye., Borysova, O., Kogut, I., Yarmolenko, M., Marynych, V., Shlonska, O. (2018). Football training as a method to improve the psycho-emotional state of school children with mental development impairments, *Journal of Physical*

Education and Sport, 18(1), 23-27. doi: 10.7752/jpes.2018.01003.

9. Griban, G., Prontenko, K., Kostyuk, Yu., Tkachenko, P., Yavorska, T., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Formation of middle school pupil movements using basketball. Journal of Physical Education and Sport, 18 (1), 304-309. doi: 10.7752/jpes.2018.01041.

10. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., et al. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(2), 347-355. doi: 10.13189/saj.2021.090224.

#### Reference

1. Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Dovgan, N., Kruk, M., et al. (2020c). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. Wiadomości Lekarskie, 73 (7), 1438-1447. doi: 10.36740/WLek202007124.

2. Prontenko, K., Griban, G., Bloshchynskyi, I., Melnychuk, I., Popovych, D., Nazaruk, V., et al. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. Wiadomości Lekarskie, 73 (1), 161-168. doi: 10.36740/WLek202001131.

3. Prontenko, K., Griban, G., Alosyna, A., Bezpalii, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., et al. (2019a). The physical development and functional state as the important components of the students' health. Wiadomości Lekarskie, 72 (12, part 1), 2348-2353. doi: 10.36740/WLek201912115.

4. Boichuk, R., Iermakov, S., Nosko, M., Kovtsun, V., Nosko, Yu. (2017). Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training. Journal of Physical Education and Sport, 17 (4), 2632-2637. doi: 10.7752/jpes.2017.04301.

5. Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports, 6, 113-117.

6. Bloshchynskyi, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Alosyna, A., Bahas, O., Mozolev, O. et al. (2019). Conceptual basis of organization of volleyball team training. International Journal of Applied Exercise Physiology, 8 (2), 1-12. doi: <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.

7. Prontenko, K., Bublei, T., Marushchak, M., & Bondar, T. (2020). A computer program for evaluation of children's fitness at football classes. Information Technologies and Learning Tools, 77 (3), 90-100. doi: <https://doi.org/10.33407/itlt.v77i3.3277>.

8. Imas, Ye., Borysova, O., Kogut, I., Yarmolenko, M., Marynych, V., Shlonska, O. (2018). Football training as a method to improve the psycho-emotional state of school children with mental development impairments, Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 23-27. doi: 10.7752/jpes.2018.01003.

9. Griban, G., Prontenko, K., Kostyuk, Yu., Tkachenko, P., Yavorska, T., Zhukovskyi, Ye., et al. (2018). Formation of middle school pupil movements using basketball. Journal of Physical Education and Sport, 18 (1), 304-309. doi: 10.7752/jpes.2018.01041.

10. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., et al. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(2), 347-355. doi: 10.13189/saj.2021.090224.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).07

**Бишевець Н.Г.**

**кандидат педагогічних наук, доцент**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Гончарова Н.М.**

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Лазаківич Ю.І.**

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

**Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, Київ**

### **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІТЧИЗНЯНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ**

Із метою вдосконалення освітнього процесу в умовах карантинних обмежень важливо оцінити особливості реакції студентів залежно від спеціальності, за якою вони здобувають освіту, на ті чи інші педагогічні методи й прийоми, характерні для дистанційної форми навчання. **Мета роботи** – дослідити динаміку ставлення студентів до дистанційної форми навчання та виявити особливості навчального процесу в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти (ЗВО) залежно від напрямку навчання. У дослідженні з 2020 по 2021 роки прийняло участь 134 студенти Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана та 256 студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України. Під час дослідження використовувалися такі методи як аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, статистичний аналіз. **Результати.** Установлено, що не залежно від напрямку навчання зменшення рухової активності в 2020 році відмітила

статистично значуща ( $p < 0,05$ ) більша частка студентів ЗВО, ніж у 2021 році, що свідчить про адаптацію учасників освітнього процесу до дистанційної форми навчання й стабілізацію їхнього рухового режиму. З'ясувалося, що студенти ЗВО економічного спрямування статистично значуще ( $p < 0,05$ ) більше часу проводять за ПК у порівнянні зі здобувачами вищої освіти з фізичної культури. На відміну від студентів економічного ЗВО, частка студентів НУФВСУ, які оволоділи теоретичними знаннями з питань збереження здоров'я при роботі за комп'ютером, статистично значуща ( $p < 0,05$ ) зросла на 15,4 %. У 2020 році частки студентів, які контролюють робочу позу користувача персонального комп'ютера (ПК) та виконують міні комплекси вправ при роботі за ПК залежно від напрямку навчання статистично значущі ( $p > 0,05$ ) не відрізнялись, а в 2021 році статистично значуща ( $p < 0,05$ ) більша частка студентів НУФВСУ пам'ятала про необхідність збереження ергономічно-оптимальної пози користувача ПК та виконувала такі комплекси фізичних вправ, ніж серед студентів КНЕУ. Виявлено, що серед студентів НУФВСУ статистично значуща ( $p < 0,05$ ) більша частка систематично займається оздоровчою руховою активністю та піклується про здоров'я під час роботи за ПК порівняно зі студентами КНЕУ. Також статистично значуща ( $p < 0,05$ ) більший відсоток студентів НУФВСУ вказує на відсутність дискомфорту у відділах хребта після тривалої роботи за ПК.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, ставлення, здоров'я, поведінка, динаміка.

**Byshevets Nataliia, Goncharova Nataliia, Lazakovych Yuliia Peculiarities of the educational activity of higher education students in physical culture and sports during the use of distance forms of learning.** In order to improve the educational process in the conditions of quarantine restrictions, it is important to assess the characteristics of students' reaction, depending on the specialty in which they receive education, to certain pedagogical methods and techniques characteristic of distance learning.

**The purpose of the work** is to investigate the dynamics of students' attitude to distance learning and to identify the features of the educational process in the information and educational environment of higher education institutions depending on the field of study. The study from 2020 to 2021 involved 134 students of Kyiv National Economic University Vadym Hetman and 256 students of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine. During the research such methods as analysis and generalization of literature sources, questionnaires, statistical analysis were used.

**Results.** It was found that regardless of the direction of study, a decrease in motor activity in 2020 was noted by a statistically significant ( $p < 0.05$ ) larger share of freelance students than in 2021, which indicates the adaptation of participants in the educational process to distance learning and stabilization of their motor mode. It was found that students of economic education have a statistically significant ( $p < 0.05$ ) more time on the PC compared to those seeking higher education in physical education. In contrast to students of the Economic Free Economic Zone, the share of students of NUFVUSU who mastered the theoretical knowledge of health at work at the computer, statistically significant ( $p < 0.05$ ) increased by 15.4%. In 2020, the shares of students who control the working posture of a PC user and perform mini-sets of exercises when working on a PC depending on the direction of study statistically significant ( $p > 0.05$ ) did not differ, and in 2021 statistically significant ( $p < 0.05$ ) most students of NUFVUSU remembered the need to maintain the ergonomically optimal posture of the PC user and performed such sets of physical exercises than among KNEU students. It was found that among the students of NUFVUSU statistically significant ( $p < 0.05$ ) a larger proportion is systematically engaged in health-improving motor activity and cares about health while working on the PC compared to students of KNEU. Also statistically significant ( $p < 0.05$ ), a higher percentage of NUFVUSU students indicate the absence of discomfort in the spine after prolonged work on the PC.

**Keywords:** distance learning, attitude, health, behavior, dynamics.

**Постановка проблеми.** Протягом 2020-2021 років здобувачі закладів вищої освіти (ЗВО) здійснюють навчальну діяльність завдяки широкому використанню дистанційної форми навчання. Створюються й стрімко розвиваються інформаційно-освітні середовища (ІОС) вітчизняних ЗВО, які дозволяють учасникам освітнього процесу взаємодіяти за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), перебуваючи поза межами закладу освіти.

Аналіз літературних джерел показав, що фахівці активно досліджують питання, пов'язані з організацією освітнього процесу в нових умовах, вивчають інноваційні підходи до удосконалення освітньої діяльності здобувачів вищої освіти [5, 6, 7].

Запровадження екстериторіального формату організації освітнього процесу в ЗВО вимагає не лише ґрунтовного вивчення теоретичних аспектів проектування й розвитку ІОС в системі підготовки фахівців [Ошибка! Источник ссылки не найден., 2, 4], але й вирішення низки питань, пов'язаних із особливостями освітньої діяльності студентів в умовах карантинних обмежень. Крім того, важливою складовою наукових досліджень є встановлення, як змінюється рухова активність та ставлення до здоров'я студентів ЗВО під впливом систематичного застосування дистанційної форми навчання.

**Мета роботи** – дослідити динаміку ставлення студентів до дистанційної форми навчання та виявити особливості навчального процесу в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти залежно від напрямку навчання.

**Методи дослідження** – узагальнення даних літературних джерел й власного педагогічного досвіду, онлайн опитування, статистичний аналіз анкетних даних.

У дослідженні, яке тривало з 2020 по 2021 роки, прийняло участь 390 студентів, які здобувають вищу освіту економічного та фізкультурного спрямування. Зокрема, в дослідженні, що проводилося в 2020 році прийняло участь 93 студентів Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана (КНЕУ), що навчаються за спеціальністю



281 «Публічне управління та адміністрування» та 106 студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ), а в 2021 – 41 студентів КНЕУ та 150 студентів НУФВСУ, які навчаються за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Серед учасників дослідження за допомогою усіх доступних ІКТ-технологій через соціальні мережі, електронну пошту, месенджери було розповсюджено онлайн опитувальник, розроблений за допомогою GoogleФорм, після чого отримані дані підлягали статистичній обробці.

За допомогою кутового критерію Фішера  $\phi$  перевірялась гіпотеза  $H_0$ , яка полягала в тому, що частка студентів НУФВСУ, які ствердно відповіли на кожне із питань, статистично значуще не відрізняється від частки таких студентів, що навчаються в КНЕУ. Якщо розраховане значення  $\phi$  виявлялось меншим критичного, то приймалась гіпотеза  $H_0$ . У іншому випадку дана гіпотеза відхилялась й приймалась альтернативна гіпотеза  $H_1$  (Byshevets N., 2019). Аналогічним чином відбувався порівняльний аналіз часток студентів за 2020 й 2021 роки, які здобувають освіту в одному й тому ж ЗВО.

За рівень статистичної значущості приймалась величина  $\alpha=0,05$  ( $p<0,05$ ).

Для обробки даних використовувався програмний пакет STATISTICA, розроблений компанією StatSoft (США) для виконання статистичного аналізу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Протягом останнього періоду епідеміологічна ситуація, що склалася, вимагала застосування дистанційної форми навчання. Відтак із метою встановлення, яким чином запровадження екстериторіальних форм навчання вплинуло на фізичний стан, рухову активність та ставлення студентів ЗВО до здоров'я в умовах дистанційної освіти було проведено масове дослідження. Динаміку показників освітньої діяльності та рухової активності студентів в умовах запровадження дистанційної освіти залежно до галузі знань представлено в таблиці 1. У результаті дослідження встановлено, що не залежно від напрямку навчання студенти ЗВО під впливом застосування дистанційних форм навчання констатують зниження рухової активності та зростання часу, який вони проводять в позі користувача ПК, утім тенденція до подальшого зниження рухової активності студентів не підтвердилась (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників освітньої діяльності та рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання

Питання, на які студенти дали ствердну відповідь	Кількість студентів, що дали ствердну відповідь на питання, %			
	здобувачі вищої освіти економічного спрямування		здобувачі вищої освіти фізкультурного спрямування	
	2020 рік, n=93	2021 рік, n=41	2020 рік, n=106	2021 рік, n=150
Зменшення рухової активності	72,0 (67)	29,3 (12)	45,2 (47)	22,0 (33)
Збільшення тривалості часу, проведеного за ПК	84,9 (79)	63,4 (26)	67,3 (70)	38,7 (58)
Наявність теоретичних знань щодо ергономічно-оптимальної пози користувача ПК	36,6 (34)	39,0 (16)	34,6 (36)	49,3 (74)
Здійснення контролю робочої пози користувача ПК	26,9 (25)	19,5 (8)	26,0 (27)	44,0 (66)
Виконання міні комплексів вправ при роботі за ПК	32,3 (30)	14,6 (6)	27,9 (29)	36,0 (54)

Так, за період педагогічного експерименту встановлено, що порівняно з 2021 роком зменшення рухової активності в 2020 році відмітила статистично значуща ( $p<0,05$ ) більша частка студентів КНЕУ ( $\phi^*=4,72>1,64=\phi_{кр}$ ). Причому, така ситуація виявилась характерною й для студентів НУФВСУ ( $\phi^*=3,79>1,64=\phi_{кр}$ ). І якщо в 2020 році частка студентів КНЕУ, які відмічали різке зниження рухової активності внаслідок переходу до дистанційних форм навчання, статистично значуще ( $p<0,05$ ) перевищувала частку студентів НУФВСУ ( $\phi^*=4,01>1,64=\phi_{кр}$ ), то вже в 2021 році частки таких студентів зменшились й відмінності між ними стали статистично не значущими ( $\phi^*=0,95<1,64=\phi_{кр}$ ). Отже, не залежно від напрямку навчання, здобувачі вищої освіти адаптувалися до дистанційних форм навчання й у цілому їхній руховий режим стабілізувався.

Те саме можна сказати й про час, який студенти проводять за ПК: відсоток студентів, які стверджували, що тривалість роботи за ПК значно зросла, у 2021 році статистично значуще ( $p<0,05$ ) скоротився порівняно з 2020 роком у студентів КНЕУ на 21,5 % ( $\phi^*=2,68>1,64=\phi_{кр}$ ), а в студентів НУФВСУ – на 28,6 % ( $\phi^*=4,38>1,64=\phi_{кр}$ ). Проте можна стверджувати, що студенти ЗВО економічного спрямування статистично значуще ( $p<0,05$ ) більше часу проводять за ПК у порівнянні зі здобувачами вищої освіти з фізичної культури спорту: у 2020 році їхні частки відрізнялися на 18,9 % ( $\phi^*=3,15>1,64=\phi_{кр}$ ), а в 2020 році – на 24,7 % ( $\phi^*=2,84>1,64=\phi_{кр}$ ).

Дослідження показало, що за наявністю теоретичних знань щодо ергономічно-оптимальної пози користувача ПК частки студентів статистично значуще ( $p>0,05$ ) не відрізнялись, окрім студентів НУФВСУ, частка яких із теоретичними знаннями статистично значуще ( $p<0,05$ ) зросла на 15,4 % ( $\phi^*=2,46>1,64=\phi_{кр}$ ), що доводить ефективність здійснюваних заходів щодо розширення знань про особливості поведінки користувача ПК при тривалому застосуванні інформаційних технологій навчання.

З іншого боку, підтверджують доцільність упроваджених заходів й відповіді на питання стосовно здійснення студентами контролю робочої пози користувача ПК та виконання міні комплексів вправ при роботі за ПК. Зокрема, якщо в 2020 році між часткам студентів різних ЗВО, які контролюють робочу позу сидячи за комп'ютером статистично значущих ( $p>0,05$ ) відмінностей не спостерігалось ( $\phi^*=0,93<1,64=\phi_{кр}$ ;  $p>0,05$ ), то в 2021 році серед студентів НУФВСУ на 24,5 %

більше ( $\varphi^*=3,04>1,64=\varphi_{кр}$ ;  $p<0,05$ ) пам'ятали про необхідність збереження ергономічно-оптимальної пози користувача ПК. Водночас, у 2020 році частки студентів за виконанням фізкультурних вправ залежно від напрямку освіти статистично значуще ( $p>0,05$ ) не відрізнялися ( $\varphi^*=0,75<1,64=\varphi_{кр}$ ;  $p>0,05$ ), а в 2021 році статистично значуще ( $p<0,05$ ) більша частка студентів НУФВСУ вказала, що виконує такі комплекси фізичних вправ ( $\varphi^*=2,85>1,64=\varphi_{кр}$ ).

Плануючи подальше дослідження, ми в 2021 році додали окремі питання, відповідь на які дала б нам можливість встановити особливості поведінки здобувачів вищої освіти в ІОС залежно від напрямку освіти (рис. 1).

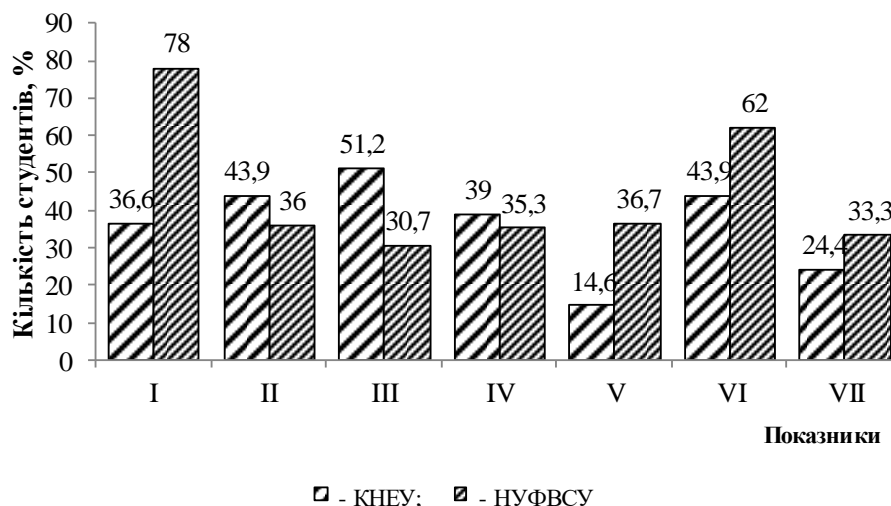


Рис. 1. Особливості поведінки здобувачів вищої освіти в ІОС залежно від напрямку освіти, де

I – систематичні заняття оздоровчою руховою активністю; II – наявність порушень постави; III – дискомфорт у шийному відділі після тривалої роботи за ПК; IV – дискомфорт у поперековому відділі після тривалої роботи за ПК; V – відсутність дискомфорту у відділах хребта після тривалої роботи за ПК; VI – піклування про здоров'я під час роботи за ПК; VII – бажання розширити знання з питань організації заходів для збереження здоров'я під час роботи за ПК

Дослідження підтвердило, що частка студентів НУФВСУ, які систематично займаються оздоровчою руховою активністю статистично значуще ( $p<0,05$ ) перевищує частку таких студентів, що навчаються в КНЕУ ( $\varphi^*=4,91>1,64=\varphi_{кр}$ ). Установлено, що частка студентів НУФВСУ, які скаржаться на дискомфорт у шийному відділі після тривалої роботи за ПК, статистично значуще ( $p<0,05$ ) більша порівняно зі здобувачами вищої освіти економічного спрямування ( $\varphi^*=2,39>1,64=\varphi_{кр}$ ), проте саме серед майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту превалює частка таких, що відмічають відсутність дискомфорту у відділах хребта після тривалої роботи за ПК ( $\varphi^*=2,93>1,64=\varphi_{кр}$ ). Разом з тим, студенти НУФВСУ очікувано в більшій мірі схильні піклуватися про власне здоров'я ( $\varphi^*=2,07>1,64=\varphi_{кр}$ ), що можна пояснити змістом освіти, проте частки студентів, які б бажали розширити знання з питань організації заходів для збереження здоров'я під час роботи за ПК виявились співвіднесеними ( $\varphi^*=1,12<1,64=\varphi_{кр}$ ) не залежно від напрямку підготовки. Так само й стосовно поширення порушень постави, частки студентів із порушеннями постави статистично значуще ( $p>0,05$ ) не відрізнялися ( $\varphi^*=0,92<1,64=\varphi_{кр}$ ) залежно від напрямку навчання.

**Висновки.** Удосконалення освітнього процесу в умовах карантинних обмежень передбачає оцінку особливостей реакції студентів залежно від спеціальності, за якою вони здобувають освіту, на ті чи інші педагогічні методи й прийоми, характерні для дистанційного навчання.

Установлено, що не залежно від напрямку навчання зменшення рухової активності в 2020 році відмітила статистично значуще ( $p<0,05$ ) більша частка студентів ЗВО, ніж у 2021 році, що свідчить про адаптацію учасників освітнього процесу до дистанційних форм навчання й стабілізацію їхнього рухового режиму.

Доведено, що студенти ЗВО економічного спрямування статистично значуще ( $p<0,05$ ) більше часу проводять за ПК у порівнянні зі здобувачами вищої освіти з фізичної культури. При цьому на протипагу студентам КНЕУ, частка студентів НУФВСУ, які оволоділи теоретичними знаннями з питань збереження здоров'я при роботі за комп'ютером, статистично значуще ( $p<0,05$ ) зросла в період з 2020 по 2021 роки.

У 2020 році частки студентів, які контролюють робочу позу користувача ПК та виконують міні комплекси вправ при роботі за ПК залежно від напрямку навчання статистично значуще ( $p>0,05$ ) не відрізнялись, а в 2021 році статистично значуще ( $p<0,05$ ) більша частка студентів НУФВСУ пам'ятали про необхідність збереження ергономічно-оптимальної пози користувача ПК та виконувала такі комплекси фізичних вправ, ніж серед студентів КНЕУ.

Виявлено, що серед студентів НУФВСУ статистично значуще ( $p<0,05$ ) більша частка систематично займається оздоровчою руховою активністю, піклується про здоров'я під час роботи за ПК та статистично значуще ( $p<0,05$ ) більший їх відсоток вказує на відсутність дискомфорту у відділах хребта після тривалої роботи за ПК порівняно зі студентами КНЕУ.



Отримані результати доводять ефективність здійснюваних заходів у НУФВСУ, спрямованих на розширення знань про особливості поведінки користувача ПК при тривалому застосуванні інформаційних технологій навчання. З нашої точки зору, відповідні заходи слід застосовувати серед здобувачів вищої освіти не залежно від напрямку навчання.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у залученні до дослідження студентів вітчизняних ЗВО інших напрямків навчання та розробці й запровадженні заходів збереження здоров'я учасників освітнього процесу в інформаційно-освітньому середовищі в практику їхньої підготовки.

#### **Література**

1. Бойчук Ю. Д., редактор. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження : колективна монографія. Харків: Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Бишевец Н., Гончарова Н., Родіоненко М. Інноваційні підходи до удосконалення освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. № 4. С. 78-85. Доступно: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/232138>
3. Бишевец Н., Гончарова Н. Фізична активність студенток закладів вищої освіти // Матеріали IV Міжнародна науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична активність і якість життя людини», 2020. С. 9.
4. Плешакова О. Особливості фізичної активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. № 4. С. 86-89. Доступно: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/232141>. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.86–89
5. Шинкарук О. А., Бишевец Н. Г., Яковенко О. О., Харченко Л. А. Інформаційно-освітнє середовище в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту // Фізична культура спорт та здоров'я нації, 2019. № 8(27). С. 367-374.
6. Ярчук Г. Формування культури здорового способу життя в системі пріоритетів державної освітньої політики // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір». Ізмаїл, 2019. С. 67-70.
7. Denysova L., Byshevets N., Shynkaruk O., Imas Ye., Suschenko L., Bazylchuk O., Oleshko T., Syvash I., Tretiak O. Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport // Journal of Physical Education and Sport, 2020. № 20(1)45. С. 324-330.
8. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M., Zukow W. Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports // International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2020. № 8(5). С. 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513.

#### **Reference**

1. Boichuk, Yu.D., redaktor (2017). Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektivna monohrafiia. Kharkiv: Rozhko S. H. 488 s.
2. Byshevets, N., Honcharova N. (2020). Innovatsiini pidkhody do udoskonalennia osvithnoho protsesu maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 4, 78-85. Dostupno: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/232138>
3. Byshevets, N., Honcharova, N. (2020). Fizychna aktyvnist studentok zakladiv vyshchoi osvity. V: Mat. IV Mizhnarodna naukovo-praktychnoi Internet-konferentsii «Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny». S. 9.
4. Plieshakova, O. (2020). Osoblyvosti fizychnoi aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity v umovakh dystantsiinoho navchannia. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 4, 86-89. Dostupno: : <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/232141>. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.86–89
5. Shynkaruk, O.A., Byshevets, N.H., Yakovenko, O.O., Kharchenko, L.A. (2019). Informatsiino-osvitnie seredovyshche v systemi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu. Fizychna kultura sport ta zdorovia natsii, 8(27), 367-374.
6. Iarchuk, H. (2019). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia v systemi priorytetiv derzhavnoi osvithnoi polityky. V. Mat Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Tradysii ta innovatsii v suchasni pedahohichnii diialnosti: yevropeyskyi vymir». Izmail, 67-70.
7. Denysova, L., Byshevets, Na., Shynkaruk, O., Imas, Ye., Suschenko, L., Bazylchuk, O., Oleshko, T., Syvash, I., Tretiak, O. (2020). Theoretical aspects of design and development of information and educational environment in the system of training of masters in physical culture and sport. Journal of Physical Education and Sport, 20(1)45, 324-330.
8. Kashuba, V., Stepanenko, O., Byshevets, N., Kharchuk, O., Savliuk, S., Bukhovets, B., Grygus, I., Napierała, M., Skaliy, T., Hagner-Derengowska, M., Zukow, W. (2020). Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 249-257. DOI:10.13189/saj.2020.080513.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).08  
УДК: 796.011.3

**Вербовий В.П.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
завідувач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету  
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ  
**Червоношапка М.О.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівського державного університету внутрішніх справ, м. Львів  
**Петрик І.І.**  
кандидат юридичних наук  
викладач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету  
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ  
**Равлюк І.І.**  
доцент кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету  
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ  
**Смучок В.Є.**  
викладач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету  
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ

#### **ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ" У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИКЛАДІ КІКБОКСИНГУ)**

Діяльність правоохоронців характеризується значними психоемоційними та фізичними навантаженнями. Тому високий рівень розвитку фізичних якостей та психофізіологічних характеристик є важливим компонентом у структурі підготовленості курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Актуальними є дослідження, що спрямовані на пошук ефективних шляхів їх вдосконалення. Ми провели дослідження показників підготовленості у курсантів, які протягом навчального року займалися за програмою "Спеціальної фізичної підготовки", не відвідуючи секційних занять, та порівняли їхні результати з результатами курсантів, які тренувалися у секції з кікбоксингу. Результати свідчать, що традиційна програма навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" ефективно сприяє покращенню показників фізичної підготовленості. Натомість, процес удосконалення психофізіологічних характеристик у навчальному процесі зі "Спеціальної фізичної підготовки" потребує оптимізації. Секційні заняття зі спортивних єдиноборств (зокрема, кікбоксингу) є ефективним засобом позанавчальної активності здобувачів вищої освіти, що сприяє покращенню їхньої фізичної підготовленості та психофізіологічних характеристик.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, спеціальна фізична підготовка, курсанти, психофізіологічні характеристики, єдиноборства.

**Verbovyi Vasyl, Chervonoshapka Maryna, Petryk Iryna, Ravliuk Ihor, Smuchok Volodymyr. Preparedness of applicants for higher education of the specialty "Law Enforcement" in the process of sectional martial arts classes (on the example of kickboxing).** The activities of law enforcement officers are characterized by significant psycho-emotional and physical stress. Therefore, a high level of physical preparedness and psychophysiological characteristics are an important component in the structure of preparedness of cadets in higher education institutions with specific training conditions that train police officers. Research aimed at finding of effective ways of their improvement is relevant. Experts note the importance of studying the impact of different sports on the preparedness of cadets. We conducted a study of the indicators of the preparedness of the cadets who during the year of study were engaged in the program "Special Physical Training" without attending sectional classes. We compared their results with the results of the cadets who trained in the kickboxing section. The results show that the traditional curriculum of the discipline "Special Physical Training" effectively contributes to the improvement of the physical preparedness (endurance, muscle strength). The process of the improving of the psychophysiological characteristics (simple reaction to sound and visual stimuli, choice reaction, reaction to a moving object) in the educational process of "Special Physical Training" needs to be optimized. Sectional martial arts (kickboxing) classes are an effective means of extracurricular activities of the cadets. They help to increase their physical fitness and psychophysiological characteristics.

**Key words:** institutions of higher education, special physical training, cadets, psychophysiological characteristics, martial arts.

**Постановка проблеми.** Для ефективного виконання своїх службових обов'язків правоохоронці повинні мати відповідні професійні та особисті якості, а також достатній рівень фізичної підготовки [8 та ін.]. Розвиток фізичних та психічних якостей, формування технічної підготовленості у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, реалізується в процесі практичних занять з навчальної дисципліни "Спеціальна

фізична підготовка". Окрім цього, вдосконалення показників підготовленості відбувається у процесі секційної роботи з курсантами. Останнім часом відбувається модернізація програм підготовки майбутніх правоохоронців у закладах вищої освіти. При цьому зростає важливість пошуку шляхів підвищення ефективності процесу підготовки здобувачів вищої освіти, в тому числі під час їхньої позанавчальної діяльності, зокрема, у процесі секційної роботи.

**Аналіз літературних джерел.** Проведений аналіз літературних джерел виявив низку наукових досліджень, спрямованих на оптимізацію процесу фізичної підготовки правоохоронців [2, 5, 6].

Зазначається, що одним з інноваційних підходів до вдосконалення процесу фізичної підготовки є організація різних позанавчальних форм рухової активності, наприклад, факультативні заняття з професійно-прикладних видів спорту, що відвідують здобувачі вищої освіти за вибором та власним бажанням (офіцерське триборство, рукопашний бій, дзюдо, самбо, гірський спорт та інші) [3].

Проведено низку досліджень впливу тренувань з різних видів спорту на показники підготовленості майбутніх правоохоронців. Доведено позитивний вплив секційних занять з ігрових видів спорту на психофізіологічні характеристики [9]. Проведено дослідження, пов'язані із застосуванням дзюдо у спортивній підготовці (фізичній активності) співробітників спеціальних структур (офіцерів, працівників поліції, Національної гвардії, інших силових структур) [7]. Встановлено, що багаторічні тренувальні заняття гірським спортом сприяють значному підвищенню рівня функціональної та фізичної підготовленості курсантів, дозволяють значно зміцнити їх здоров'я, а також досягнути високих спортивних результатів [4]. Актуальним є продовження досліджень у даному напрямку, зокрема, актуальним є вивчення важливих показників підготовленості здобувачів вищої освіти під впливом секційних занять з різновидів спортивних єдиноборств, що культивуються у даних закладах вищої освіти.

**Мета роботи** – дослідити показники фізичної підготовленості та психофізіологічні характеристики курсантів у процесі занять "Спеціальною фізичною підготовкою" та секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу).

Для досягнення поставленої мети були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. У дослідженні розраховувалися наступні показники: середні значення ( $\bar{X}$ ), стандартні відхилення  $\sigma$ ,  $t$ -критерій Стьюдента.

Контингент досліджених складався з курсантів-чоловіків, здобувачів освітнього ступеня "бакалавр" за спеціальністю "Правоохоронна діяльність". Обстежені були розподілені на дві групи. До 1-ої групи увійшли 23 курсанти, які займалися за програмою навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка", не відвідуючи секційних занять. Друга група досліджених (19 курсантів), окрім занять "Спеціальною фізичною підготовкою", займалася в секції кікбоксингу. Тестування проводилось на початку та наприкінці 1-го курсу навчання. Тестування фізичної підготовленості проводилося відповідно до "Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України" [1]. Для тестування психофізіологічних показників застосовувалася комп'ютерна програма Effecton Studio [10]. Ми вивчали такі показники: час простої зорово-рухової реакції; час простої аудіо-рухової реакції; час реакції вибору; час реакції на рухомий об'єкт.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у здобувачів вищої освіти обох досліджених груп протягом навчального року відбулися достовірні позитивні зміни ( $p < 0,05$ ) у досліджених показниках (Таблиця 1). При цьому курсанти 2-ої дослідженої групи (які, окрім занять "Спеціальною фізичною підготовкою", займалися в секції кікбоксингу) демонстрували більш виражене покращення.

Аналіз психофізіологічних характеристик виявив, що у 1-ої групи курсантів (які займалися "Спеціальною фізичною підготовкою", не відвідуючи секційних занять) показники простої зорово-рухової реакції та простої аудіо-рухової реакції не зазнали статистично значущого покращення ( $p > 0,05$ ). Час реакції вибору покращився в середньому з 449,5 мс до 443,5 мс ( $p < 0,05$ ), час реакції на об'єкт, що рухається – з 29,7 мс до 27,2 мс ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1.

Показники підготовленості курсантів							
№	Показник тесту	Група	Початок 1-го року навчання		Закінчення 1-го року навчання		p
			X	σ	X	σ	
1.	Час простої зорово-рухової реакції ( мс)	1	263,5	37,1	262,0	35,5	p > 0,05
		2	261,0	34,6	255,1	34,5	p < 0,05
2.	Час простої аудіо-рухової реакції (мс)	1	258,3	26,1	256,8	26,0	p > 0,05
		2	257,2	18,1	253,2	18,3	p < 0,05
3.	Час реакції вибору (мс)	1	449,5	35,9	443,5	34,6	p < 0,05
		2	451,6	29,2	437,5	28,9	p < 0,05
4.	Час реакції на рухомий об'єкт (мс)	1	29,7	4,3	27,2	3,7	p < 0,05
		2	28,2	2,2	24,0	2,0	p < 0,05
5.	Біг на 100 метрів (с)	1	14,1	0,5	14,0	0,5	p < 0,05
		2	14,1	0,6	13,9	0,5	p < 0,05
6.	Біг на 1000 метрів (хв., с)	1	3,54	0,13	3,51	0,12	p < 0,05
		2	3,55	0,12	3,52	0,11	p < 0,05
7.	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	1	49,3	4,9	52,5	5,6	p < 0,05
		2	49,2	4,8	55,2	4,3	p < 0,05

У курсантів, які окрім занять зі "Спеціальною фізичною підготовкою" займалися у секції кікбоксингу, відмічене

достовірне покращення ( $p < 0,05$ ) усіх досліджених психофізіологічних характеристик. Величина покращення досліджуваних характеристик була більш вираженою, ніж у курсантів, які займалися лише "Спеціальною фізичною підготовкою".

**Висновки.** Отримані нами результати свідчать, що практичні заняття зі "Спеціальної фізичної підготовки" ефективно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості. Процес удосконалення психофізіологічних характеристик здобувачів вищої освіти у процесі викладання навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" потребує оптимізації. Секційні заняття зі спортивних єдиноборств (кікбоксингу) є ефективним засобом позанавчальної активності здобувачів вищої освіти, що сприяє підвищенню їхньої фізичної підготовленості та психофізіологічних характеристик.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі полягають у розробці та впровадженні у процес підготовки майбутніх правоохоронців науково-обґрунтованих методик вдосконалення показників підготовленості на основі засобів та методів спортивних єдиноборств.

#### Література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січня 2016 р. № 50. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
2. Вереньга Ю.В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення [Текст] : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю.В. Вереньга. – Л., 2015. – 262 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2626>
3. Долбишева Н.Г. Інноваційні підходи до вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в системі ВНЗ МВС України / Н.Г. Долбишева, В.А. Ведерніков // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 170–176. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-29.pdf>
4. Забора А.В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС / А.В. Забора, В.В. Сергієнко // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2018. – С. 14-16. Режим доступу: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20\\_Zabora\\_Serhiienko\\_2018.pdf?sequence=3](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20_Zabora_Serhiienko_2018.pdf?sequence=3)
5. Забора А.В. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів / А.В. Забора // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 2. – С. 35–37. Режим доступу: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/497/489>
6. Лаврентьев О.М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / О.М. Лаврентьев; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2012. – 19 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7927>
7. Михайлов Р.В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління) / Р.В. Михайлов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2021. – Вип. 10 (141). – С. 78-84. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).18) Селюков В.С. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні [Електронний ресурс] / В.С. Селюков, Р.О. Кушніренко, Д.В. Константинов // Порівняльно-аналітичне право. – 2018. – № 4. – С. 338-340. Режим доступу: [http://www.pap.in.ua/4\\_2018/100.pdf](http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf).
8. Тюрло О. Психофізіологічні характеристики здобувачів вищої освіти спеціальності "Правоохоронна діяльність" у процесі секційних занять ігровими видами спорту / О. Тюрло, М. Червоношапка, О. Чичкан, М. Костовський, М. Кмицяк, О. Флуд, Б. Музика, М. Голодівський // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2021. – Вип. 10 (141). – С. 128-130. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).28)
9. Effecton Studio. [Electronic resource] // Access mode: <http://www.effecton.ru/>

#### Reference

1. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: nakaz MVS Ukrainy vid 26.01.2016 № 50, available at: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
2. Verenka, Yu.V. (2015), "Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesiinoho stanovlennia" : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02; Lviv, 262 s., available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2626>
3. Dolbysheva, N.H., Vedernikov, V.A (2016), "Innovatsiini pidkhody do vdoskonalennia fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky maibutnikh pravookhorontsiv v systemi VNZ MVS Ukrainy", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, № 1, pp. 170–176, available at: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-29.pdf>
4. Zabora, A.V., Serhiienko, V.V. (2018), "Hyrovyi sport yak efektyvnyi zasib fizychnoi ta funksionalnoi pidhotovky kursantiv KhNUVS", Fizychna kultura, sport ta zdorovia : materialy XVIII Mizhnar. nauk.-prakt. konf., Kharkiv, pp. 14-16, available at: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20\\_Zabora\\_Serhiienko\\_2018.pdf?sequence=3](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20_Zabora_Serhiienko_2018.pdf?sequence=3)
5. Zabora, A.V. (2009), "Shliakhy udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv", Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, № 2, pp. 35–37, available at: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/497/489>



6. Lavrentiev, O.M. (2012), "Udoskonalennia profesiino-prikladnoi pidhotovky operativnykh pratsivnykh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy (na prykladi podatkovoi militsii)": avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naselennia"; Kharkiv. derzh. akad. fiz. Kultury, 19 s., available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7927>
7. Mykhailov, R.V. (2021), "Rol dziudo u fizychnii pidhotovtsi spivrobitnykiv spetsialnykh struktur (na prykladi ofitseriv operativno-taktychnoi lanky upravlinnia)", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.], no. (10(141), pp. 78-84, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).18)
8. Seliukov, B.C., Kushnirenko, P.O., Konstantynov, D.V. (2018), "Fizyчне vykhovannia yak napriam pidhotovky politseiskyykh v Ukraini", Porivnialno-analitychne pravo, no. 4, pp. 338-340, available at: [http://www.pap.in.ua/4\\_2018/100.pdf](http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf).
9. Torlo, O., Chervonoshapka, M., Chychkan, O., Kostovskyi, M., Kmytsiak, M., Flud, O., Muzyka, B., & Holodivskiy, M. (2021), "Psykhofiziologichni kharakterystyky zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti "Pravookhoronna diialnist" u protsesi sektsiynykh zaniat irovymy vydamy sportu", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.], no. (10(141), pp. 128-130, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).28)
10. Effecton Studio. [Electronic resource] // Access mode: <http://www.effecton.ru/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).09  
УДК 796.92

**Власенко Степан,**  
**кандидат педагогічних наук, професор, Заслужений тренер України,**  
**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.**  
**Ящук Сергій,**  
**доктор педагогічних наук, доцент,**  
**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.**

#### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

У статті розглянуто питання розвитку спеціальної працездатності лижників-гонщиків із застосуванням режимів чергування праці з відпочинком, які є дієвим засобом вибіркового впливу на показники загальної і спеціальної працездатності, координаційної структури рухів, реакції обслуговуючих систем організму.

Метою даного дослідження є визначення впливу різних режимів чергування навантаження з відпочинком під час тренувального процесу при використанні відрізка 1000-2000 м на зміну окремих елементів технології, швидкості, швидкісної витривалості при подоланні підйомів.

Завдання дослідження: визначити сукупний ефект від використання різних режимів чергування праці з відпочинком, що є засобом вибіркової дії на показники загальної і спеціальної працездатності, координаційної структури рухів, реакції обслуговуючих систем організму лижників під час тренувального процесу.

Методологія дослідження полягала у використанні багаторазових функціональних навантажень.

Запропоновано техніко-тактичну модель змагальної поведінки на дистанції в процесі тренувань та змагань залежно від умов та рельєфу змагальної дистанції.

Порівняльний аналіз ефективності використання тренувальних програм на різних етапах спортивної підготовки показав перевагу методу розвитку особливої працездатності, заснованого на принципі вибіркового та варіативного впливу моделей уроків з відомими ефектами на спортсмена-лижника.

Результати досліджень дозволяють нам створювати моделі тренувальних уроків, які вибірково впливають на різні системи організму і сприяють більш точному управлінню розвитком особливої працездатності.

Використання цих моделей у загальній структурі методології розвитку спеціальної працездатності створює можливість всебічно впливати на людину як на складну організовану систему саморегуляції.

Практичне використання результатів дослідження оптимізує процес управління спортивною підготовкою протягом більш тривалого періоду часу. Результати досліджень дозволяють створювати моделі тренувальних уроків, які вибірково впливають на різні системи організму і сприяють більш точному управлінню розвитком спеціальної працездатності.

**Ключові слова:** тренування, спеціальна працездатність, режими, моделювання, лижні гонки, вибірковий вплив, швидкість.

**Vlasenko S., Yashchuk S. Ways to optimize the training process for the development special working capacity of skiers-racers.** The article considers the development of special working capacity of skiers-racers with the use of work-rest regimes, which is an effective means of selective influence on the indicators of general and special working capacity, coordination structure of movements, reactions of body service systems.

The purpose of this study is to determine the effect of different modes of alternation of work with rest and the tasks of action in the training lesson when using the segment of 1000-2000 m on the change of individual elements of technology, speed, speed endurance when overcoming climbs.



*Objective of the study: to determine the cumulative effect of the use of different modes of alternation of work with rest on the change of the main indicators of special performance of skiers in the process of training lessons.*

*The research methodology consisted of the use of repeated functional loads.*

*A technical and tactical model of competitive behavior at a distance in the process of training and competition depending on the conditions and relief of the competitive distance is proposed.*

*A comparative analysis of the effectiveness of the use of training programs at different stages of sports training showed the advantage of the method of development of special ability to work, based on the principle of selective and variable influence of lesson models with known effects on the athlete.*

*The results of research allow us to create models of training lessons that selectively affect different body systems and contribute to more accurate management of the development of special working ability.*

*The use of these models in the general structure of the methodology for the development of special working capacity creates an opportunity to comprehensively influence the person as a complex organized system of self-regulation.*

*The practical use of the research results optimizes the process of sports training management for a longer period of time.*

**Key words:** training, special working capacity, modes, modeling, ski races, selective influence, speed.

**Постановка проблеми.** Проблема розвитку і підвищення спеціальної працездатності спортсменів є актуальною і вимагає постійної уваги фізіологів, педагогів, а також спортсменів і тренерів.

Розвиток функціональних можливостей організму спортсменів здійснюється в процесі спортивного тренування, яке представляє собою складну систему, кінцевою метою якої є досягнення визначеного рівня стану організму спортсменів, що дозволяє їм показувати високі спортивні результати. У контексті нашого дослідження тренування розглядається як вплив на організм спортсмена різних вправ, що формують комплекс біологічних і психологічних змін та визначають рівень працездатності спортсменів [8, 7].

Гонки на лижах, як відомо, є типовим видом спорту на витривалість. У фізіологічному аспекті вони відносяться до роботи помірної інтенсивності. В той же час при подоланні підйомів та фінішних ділянок потужність роботи визначається часом і величиною затрат енергії, значно підвищується і наближається до субмаксимальної. При цьому кількість уживаного кисню не покриває в повній мірі потреби організму.

М'язова робота в гонках на лижах, яка вимагає широкої мобілізації фізіологічних функцій організму, супроводжується умовнорефлекторним і безумовнорефлекторним впливом на внутрішні органи. Зміни в діяльності функцій дихання і кровообігу необхідно розглядати як умовнорефлекторні акти, що здійснюються за участі нервової системи.

Під час інтенсивного пересування на лижах значно активізується діяльність серцевого м'яза, підвищується скорочувальний і хвилинний об'єм серця. Величина артеріального тиску, як максимального, так і мінімального, знижується. Життєва ємність легень у тренуваних лижників досягає 5,5 і більше літрів. Таким чином, необхідною умовою високої працездатності є достатній рівень розвитку вегетативних функцій (серцево-судинної і дихальної), які енергетично забезпечують працюючі м'язи.

Специфіка гонок на лижах пред'являє високі вимоги також і до рухового апарату спортсменів. Для швидкого подолання лижних дистанцій в умовах пересіченої місцевості спортсмен повинен володіти достатньою м'язовою витривалістю, основою якої є потрібний рівень працездатності основних груп м'язів.

Висока швидкість пересування на лижах досягається в результаті інтенсивних м'язових зусиль (відштовхування ногами і руками), необхідних для виконання ковзних кроків оптимальної довжини і частоти. Враховуючи те, що для подолання лижної дистанції спортсмену доводиться здійснювати десятки тисяч поштовхів ногами (з силою до 130 кг по вертикалі з урахуванням власної ваги і до 30–40 кг по горизонталі) і руками (з силою до 30 кг), м'язова система гонщика витримує великий об'єм фізичного навантаження.

Основою високої працездатності є розвиток функціональної стійкості нервових клітин, м'язового апарату і вегетативних «забезпечуючих» органів. Вона характеризується здатністю спортсменів утримувати змагальну швидкість упродовж всієї дистанції і зберігати весь час на стабільному рівні зусилля в рухових актах. Практика роботи автора з висококваліфікованими гонщиками та аналіз виступів у змаганнях показують, що спортсмени, які мають високі функціональні дані та необхідну спеціальну підготовленість, успішно справляються зі складними трасами змагань.

На сьогодні спортивна практика потребує глибокого обґрунтування важливих факторів, які впливають на швидкість пересування лижників-гонщиків. Вона вимагає наблизити наукові методи досліджень до звичних умов діяльності спортсменів. Це надає додаткові можливості для вивчення і подальшого підвищення пристосування функцій організму до навантажень на витривалість, оскільки для оцінки працездатності спортсменів необхідно враховувати не тільки матеріали досліджень і спортивно-технічні результати, не тільки зовнішню кінематичну структуру рухів і візуальні спостереження, але й знати режим роботи рухової і вегетативної систем у звичних умовах гонок на лижах.

Для підтримання швидкості пересування лижників-гонщиків упродовж змагальної дистанції велике значення мають оптимальні величини довжини і частоти ковзних кроків, стабільність потужності відштовхувань руками і ногами, ритмічність часових і силових характеристик темпу.

При визначенні методів розвитку необхідних спеціальних фізичних якостей слід враховувати такі показники, як інтенсивність виконання фізичної роботи і її тривалість, час і характер відпочинку між навантаженнями, а також кількість повторень виконуваних вправ [4].

Як відомо, подолання підйомів у лижних гонках пов'язано зі значним підвищенням інтенсивності роботи і

відносним зниженням її на схилах і рівнинних ділянках. Підйоми на змагальних трасах чергуються зі спусками, тому інтенсивна робота виконується в поєднанні з відносним відпочинком. Таким чином, змагання з лижних гонок можна характеризувати як напружену м'язову роботу перемінної інтенсивності.

Характер фізіологічних зрушень в організмі лижника-гонщика в значній мірі залежить від рельєфу дистанції, оскільки у порівнянні з рівнинними ділянками при подоланні підйомів витрачається додаткова енергія на подолання супротиву власної ваги. Тому тренувальний процес за функціональним впливом на організм спортсмена необхідно наблизити до змагальних умов тренування на пересіченій місцевості [5].

Визначення оптимальної довжини відрізків для розвитку швидкості і швидкісної витривалості та їх оптимальна кількість в одному тренувальному занятті постійно знаходиться в центрі уваги тренерів-дослідників. В той же час довжина відрізка повинна дозволити підтримувати високу швидкість та призводити до достатньо високого ступеню стомлення. Найбільш використовувані відрізки в практиці спортивної підготовки лижників-гонщиків для розвитку швидкісно-силової витривалості знаходяться в межах 1000–2000 м [12]. В літературі пропонуються варіанти відрізків довжиною 300–500 м та інші, вибір яких визначається педагогічними задачами тренувального уроку та віковими особливостями лижників [11]. Ряд авторів обґрунтовують вибір відрізків різним співвідношенням задіяних у роботі аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена [3, 5]. Вивченням раціонального чергування вправ з відпочинком у різних видах спорту займалися багато авторів, які показали вплив різних режимів чергування праці з відпочинком на розвиток якісних показників м'язової працездатності (сили, швидкості, витривалості). Значення режимів полягає в управлінні співвідношенням рівня активності окремих систем організму, впливу їх на окремі зміни функціональних можливостей організму спортсмена, зміни спеціальної працездатності. Встановлено, що режими чергування праці з відпочинком є засобом вибіркової дії на показники загальної і спеціальної працездатності, координаційної структури рухів, реакції обслуговуючих систем організму. Викликає інтерес питання впливу режимів на рухову поведінку лижників-гонщиків. Підвищення ефективності процесу навчання рухам і рівня функціонування організму спортсмена неможливо без об'єктивної кількісної і якісної інформації про правильне виконання рухів. Об'єктивність цієї інформації може досягатися як за рахунок обґрунтування об'єктивних критеріїв і методів вимірювання, так і за рахунок умов, в яких проводиться експеримент.

Метою даного дослідження є з'ясування впливу різних режимів чергування праці з відпочинком тренувальному уроці при використанні відрізка 1000–2000 м на зміну окремих елементів техніки, швидкості, швидкісної витривалості при подоланні підйомів.

Завдання дослідження: з'ясувати кумулятивний вплив використання різних режимів чергування праці з відпочинком на зміну основних показників спеціальної працездатності лижників-гонщиків у процесі тренувальних уроків (зборів).

На першому етапі досліджень експериментальним шляхом визначалась ефективність використання відрізків 1000–2000 м з рельєфами різної складності (підйоми, спуски та рівнинні ділянки) для вирішення завдань з розвитку швидкісної, швидкісно-силової витривалості із застосуванням спеціальних засобів тренування.

Методика досліджень полягала у використанні повторних функціональних навантажень (М. І. Виноградов, 1935). Також застосовувались такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, математична статистика.

Вивчались такі показники: час проходження дистанції, час подолання підйому (відрізок 50+50+30 м), кількість циклів-рухів на цих відрізках, скорочувальна здатність м'язів верхніх і нижніх кінцівок, напруженість в діяльності серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск крові до і після навантаження), а також успішність і стабільність виступів лижників у змаганнях.

Для висококваліфікованих спортсменів на всіх етапах і періодах цілорічної підготовки, на наш погляд, оптимальним є відрізок дистанції 1500 м, оскільки швидкість на цьому відрізку розвивається від 4,50 м/с до 5,30 м/с в залежності від способів застосування лижних ходів. Робота проходить на пульсі 177,4–180 ск/хв і час відновлення пульсу до 3 хв. Відрізок 1500 м легше змодельовувати в умовах спортивного тренування (рельєф місцевості, необхідна кількість підйомів і т.п.). Створюються оптимальні умови спортивного тренування максимально наближені до змагальних. Представляє інтерес сумарний об'єм швидкісної роботи в уроці, який може бути рівним або більше змагальної дистанції. При цьому не відбувається суттєвого погіршення техніки рухів і є можливість багаторазово повторювати проходження відрізків в уроці. В той же час, постає необхідність визначити, яку кількість разів подолання даного відрізка можна використовувати при побудові тренувального уроку.

Експериментальну дистанцію (1500 м) за результатами досліджень першого етапу, підібрану з урахуванням максимального наближення до змагальних умов, лижники пробігали 8-10 разів у різних режимах чергування праці з відпочинком із загальним завданням «показати максимальний результат».

Аналіз отриманих даних показав, що режими чергування праці з відпочинком із застосуванням визначених відрізків призводить до специфічних змін працездатності в процесі уроку. В умовах режиму «А» швидкість проходження дистанції і відрізків контрольного підйому зменшується (по відношенню до висхідного) на 5,8 % ( $P < 0,05$ ), а в уроці з режимом «В» – підвищується на 1,5 % ( $P < 0,05$ ). Час відновлення пульсу в уроці «А» збільшується, в «В» – зменшується ( $P < 0,05$ ). При цьому показники кінематичної структури рухів лижника змінювались по-різному в кожній моделі уроку. Наприклад, кількість циклів-рухів на першому і другому відрізках підйому збільшувалась відповідно в кінці уроку «А» на 1,4 % і 3,5 % ( $P < 0,05$ ), а в уроці «В» – на 4,9 % і 0,7 % ( $P < 0,05$ ). Швидкість подолання відрізків підйому в уроці «А» знижується на 4,6 % ( $P < 0,05$ ), а в уроці «В» – підвищується на 7,8 % ( $P < 0,05$ ) [1].

Таким чином, перший етап досліджень показав, що для побудови тренувальних уроків з метою максимальної

адаптації організму спортсменів до роботи швидкісної направленості необхідно використовувати відрізки дистанції 1500 м, незалежно від способів пересування. Отримані дані показують, що застосування режимів діяльності більш ефективно впливає на зміну спеціальної працездатності, ніж загальноприйнята методика тренувань. У другій серії педекспериментів, які проводились на навчально-тренувальних зборах впродовж двох років після досягнення визначеного рівня спеціальної працездатності спортсменів їм пропонувалося виділити найбільш складні ділянки дистанції (підйоми, спуски і т.п.). Відповідно, для кожної складної ділянки й індивідуальних особливостей спортсмена розроблялась модель серії тренувальних уроків, які включають багаторазове проходження даних ділянок зі змагальною швидкістю і визначеним режимом чергування праці з відпочинком. Визначено, що при побудові тренувальних уроків урахування впливу режимів чергування роботи з відпочинком на спеціальну працездатність лижників-гонщиків дозволить: моделювати умови діяльності наближені до змагальних; точніше управляти адаптивними реакціями організму; досягати високих спортивних результатів у змаганнях. Таким чином, пропонувалась техніко-тактична модель змагальної поведінки на дистанції в процесі тренувань і змагань залежно від умов і рельєфу змагальної дистанції. Порівняльний аналіз ефективності використання тренувальних програм на різних етапах спортивної підготовки показав перевагу методики розвитку спеціальної працездатності, побудованої на основі принципу вибірково-варіативного впливу задіяних моделей уроків із заздалегідь відомою дією на організм спортсмена. Тривале застосування уроків з різними режимами призводить до кумулятивного ефекту в розвитку спеціальної працездатності (підвищення інтегрального показника спеціальної працездатності після 1,5 місяця тренувань складає до 20 %), а також сприяє ефективному формуванню функціональної техніко-тактичної моделі змагальної поведінки. Встановлено, що результати досліджень дозволяють створювати моделі уроків, які вибірково впливають на різні системи організму спортсменів і сприяють більш точному управлінню розвитком спеціальної працездатності. Використання цих моделей у загальній структурі методики розвитку спеціальної працездатності створює можливість комплексно впливати на людину як складну організовану саморегулюючу систему.

Практичне використання результатів дослідження оптимізує процес управління спортивним тренуванням на більш тривалий період часу.

#### Література

1. Власенко С. О. Сучасний підхід до організації і управління спортивним тренуванням лижників-гонщиків. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наукових праць / Під ред. Єрмакова С. С. Харків, 1999. Вип. 15. С. 8–10.
2. Власенко С. А., Огиенко Н. Н. Формирование функциональной технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков. Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике. Ивано-Франковск, 1988. С. 51–52.
3. Донской Д. Д. Управление перестройкой систем движений. Теория и практика физической культуры. 1972. № 9. С. 13–15.
4. Кузин В. С. Повышение специальной выносливости у лыжников-гонщиков. Лыжный спорт. Москва, 1976. Вип. 2. С. 41–42.
5. Леднев И. В. Временные соотношения в работе лыжника-гонщика в условиях соревнований и тренировочных занятий. Лыжный спорт. Москва : Физкультура и спорт, 1967. С. 100.
6. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. Киев : Здоров'я, 1979. С. 59–63.
7. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев : Здоров'я, 1988. 216 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. В 2 кн. Кн. 1. Киев : Олимпийская литература, 2015. С. 206–207.
9. Сенченко В. М. Соотношение средств физической подготовленности в тренировке лыжников-гонщиков. Лыжный спорт. Москва, 1982. Вип. 1. С. 24–26.
10. Сиренко В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев : «Здоров'я», 1990. С. 12–27.
11. Терехин Е. Г. Обоснование применения повторного метода в соревновательном периоде тренировки лыжника-гонщика. Лыжный спорт. Москва : Физкультура и спорт, 1967. С. 90.
12. Фомин С. К. Лыжный спорт. Київ : Здоров'я, 1979. С. 180–181.
13. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 7–58.
14. Юшко Б. Н. Влияние тренировочных режимов и величины нагрузки на динамику мышечной работы спортсменов в тренировочном уроке. Методические разработки по легкой атлетике. Киев : КГИФК, 1971. С. 22–24.
15. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. Москва : ФиС, 1974. С. 150–191.

#### References

1. Vlasenko S. O. (1999). Suchasnyi pidkhyd do orhanizatsii i upravlinnia sportyvnyh trenuvanniam lyzhnykiv-honshchykiv. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports : zb. naukovykh prats / Pid red. Yermakova S. S. Kharkiv. Issue 15. 8–10 [in Ukrainian].
2. Vlasenko S. A., Ogienko N. N. (1988). Formirovanie funktsional'noy tehniko-takticheskoy podgotovlennosti lyzhnikov-gonshnikov. Nauchno-pedagogicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v svete osnovnykh napravlenij perestrojki vysshego i srednego obrazovaniya v respublike – Scientific and pedagogical problems of physical culture and sports in the light of the main directions of the restructuring of higher and secondary education in the republic. Ivano-Frankovsk, 51–52 [in Russian].
3. Donskoj D. D. (1972). Upravlenie perestrojkoj sistem dvizhenij. [Management of restructuring of systems of movements]. Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture. Issue 9. 13–15 [in Russian].

4. Kuzin V. S. (1976). Povyshenie special'noj vynoslivosti u lyzhnikov-gonshhikov [Enhanced special stamina for skiers]. Lyzhnyj sport – Skisport. Issue 2. 41–42 [in Russian].
5. Lednev I. V. (1967). Vremennye sootnosheniya v rabote lyzhnika-gonshhika v usloviyah sorevnovaniy i trenirovochnyh zanjatij [Temporary relationship in the work of a skier-racer in the conditions of competition and training camps]. Lyzhnyj sport – Skisport. 100 [in Russian].
6. Petrovskij V. V. (1979). Organizacija sportivnoj trenirovki [Organization of sports training]. Kiev : Zdorov'ja. 59–63 [in Russian].
7. Platonov V. N. (1988). Adaptacija v sporte. Kiev : Zdorov'ja [in Russian].
8. Platonov V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija. V 2 kn. Kn. 1. Kiev : Olimpijskaja literatura. 206–207 [in Russian].
9. Senchenko V. M. (1982). Sootnoshenie sredstv fizicheskoi podgotovlennosti v trenirovke lyzhnikov-gonshhikov [The ratio of physical fitness means in the training of skiers-racers]. Lyzhnyj sport – Skisport. Issue 1. 24–26 [in Russian].
10. Sirenko V. A. (1990). Podgotovka begunov na srednie i dlinnie distancii. Kiev : Zdorov'ja, 12–27. [in Russian].
11. Terehin E. G. (1967). Obosnovanie primenenija povtornogo metoda v sorevnovatel'nom periode trenirovki lyzhnika-gonshhika [Substantiation of the application of the repeated methodology in the competitive period of training of the skier-racer]. Lyzhnyj sport – Skisport. 90 [in Russian].
12. Fomyn S. K. (1979). Lyzhnyi sport. Kyiv : Zdorov'ja, 180–181 [in Ukrainian].
13. Shkrebtii Yu. M. (2005). Upravlinnia trenuvalnymy i zmahalnymy navantazhenniamy sportsmeniv vysokoho klasu. Kyiv : Olimpijska literatura, 7–58 [in Ukrainian].
14. Jushko B. N. (1971). Vlijanie trenirovochnyh rezhimov i velichiny nagruzki na dinamiku myshechnoj raboty sportsmenov v trenirovochnom uroke. Metodicheskie razrabotki po legkoj atletike – Athletics guidelines. Kiev : KGIFK, 22–24 [in Russian].
15. Jakovlev N. N. (1974). Biohimija sporta. Moskva : FiS, 150–191 [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).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;**  
**Ляшевич А. М.**  
**кандидат біологічних наук, доцент 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;**  
**Ткаченко П.П.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання,**  
**Поліський національний університет;**  
**Скорий О.С.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання,**  
**Пантус О.О.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання,**  
**Денисовець А.П.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання,**  
**Пилипчук П.Б.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет**

#### ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті показано, що психоемоційне вигорання є одним з найпоширеніших синдромів, що розвивається на тлі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження. Педагогічна діяльність викладача закладу вищої освіти призводить до виникнення синдрому «професійного вигорання» у більшості фахівців цієї професії. Метою роботи є визначення психоемоційного стану викладачів закладу вищої освіти. В дослідженні взяли участь 59 педагогів різного віку і стажу роботи. Виявлено, що у переважній більшості викладачів спостерігається високий рівень емоційного виснаження та редукції особистих досягнень і середній рівень деперсоналізації.

**Ключові слова:** стрес, викладач, педагог, професійне вигорання, емоційне виснаження.

**Hryban Hryhorii, Liashevych Alona, Solodovnyk Olena, Tkachenko Pavel, Skoruy Ostap, Pantus Olena, Denysovets Anatolii, Pilipchuk Pavlo. Prevention of the psychoemotional burnout of academics during their**



**professional activities.** The article shows that psychoemotional burnout is one of the most common syndromes, developing against the backdrop of continuous exposure to stressful situations, and it leads to intellectual, mental, and physical fatigue and exhaustion. The pedagogical activities of academics lead to burnout syndrome among most professionals of this occupation. The aim of the article is theoretical substantiation of the concept of burnout syndrome, experimental study of its symptoms characteristic of academics, and presentation of recommendations for its prevention. The study involved 59 academics of different ages and records of work. The analysis of literature sources allows stating that the study of the burnout syndrome among academics requires a further search for solutions. The academic profession is one of those for which burnout syndrome is the most common because the professional activity of academics is recognized as one of the most emotionally stressful. It was found that burnout is exhaustion, which manifests itself in emotional devastation and fatigue, and depersonalization, in particular, depersonalization of relationships with people. It is established that most teachers are characterized by inadequate emotional response, reduced interaction with colleagues, termination of professional responsibilities, the desire to stay alone, intensified emotional thriftiness. A pronounced feature for teachers is the reduction of personal achievements when they negatively assess themselves, their professional achievements and success, express professional integrity in a negative way, and limit their opportunities and responsibilities.

**Key words:** stress, teacher, educator, burnout, emotional exhaustion.

**Постановка проблеми.** Життя в умовах COVID-19, дистанційного навчання та роботи досить часто наражає людину на небезпеку зазнати впливу хронічного соціального стресу, причиною якого можуть бути різні стрес-фактори соціального походження. Переживання ж людиною хронічного соціального стресу здатне змінювати як стан свідомості, так і порушувати функціонування різноманітних систем її організму.

Стрес у наші дні є одним з найбільш поширених видів афектів у професійній діяльності педагогів. Він являє собою стан надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у педагога, коли на його нервову систему впливає емоційне перенавантаження. Стрес дезорганізує діяльність педагога, порушує нормальний хід його поведінки, яка суттєво впливає на якість його роботи і спілкування з колегами та здобувачами. Стреси, особливо якщо вони часті і тривалі, спричиняють негативний вплив не тільки на психологічний стан, але і на фізичне здоров'я педагога. Вони являють собою головні «чинники ризику» при прояві і загостренні таких захворювань, як серцево-судинні та захворювання шлунково-кишкового тракту [8].

**Аналіз літературних джерел.** Стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, яка допомагає йому пристосуватися до цих труднощів, впоратися з ними. Будь-яка несподіванка, яка порушує звичний плін життя, може бути причиною стресу. При цьому Ганс Сельє зазначає, що не має значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або в адаптації [1, 4].

Соціальний стрес є одним з найбільш розповсюджених чинників розвитку різноманітних психічних та нервових порушень, в тому числі розладів адаптації таких як стан підвищеної тривожності, депресивно подібні порушення, тощо [12]. Синдром «професійного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Гансом Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження) «професійне вигорання» можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольовий рівень збудження. Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «викладач – студент» за таких умов стрес спричиняється безліччю подразників, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності. Прояви стресу в роботі педагога різноманітні й численні: висока емоційна напруга, підвищена тривожність, дратівливість, виснаженість – і це лише незначна частина чинників, які призводять до емоційного виснаження носіїв цієї складної і надзвичайно важливої професії сьогодення. Суттєвим стресовим чинником є психологічні й фізичні перевантаження педагогічних працівників, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, загальному стані здоров'я, психічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї та побуті.

Проблема професійного вигорання знайшла своє відображення у працях таких зарубіжних вчених як К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер, Е. Хартман та ін. У вітчизняній науці питання професійного вигорання порушувалися В. Бойко, Н. Водоп'яною, Л. Карамушкою, Н. Лазаревим, О. Романовською, Т. Форманюк та ін. Дослідженням та розробкою методів діагностики щодо синдрому «професійного вигорання» займалися дослідники: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Ронгинська, А. Серебрякова, О. Старченкова та ін. [2].

Американські дослідники К. Маслач та С. Джексон описали вигорання як синдром фізичного і емоційного виснаження, який виникає на фоні стресу. Через такий стан починає розвиватися негативна самооцінка, негативне ставлення до роботи, втрата розуміння і співчуття до колег [13]. Вчені розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень, що є результатом невідповідності між особистістю та її роботою [3]. Основна складова цього конструкту – емоційне виснаження, що зумовлене перенасиченням негативними емоційними переживаннями. Друга складова – деперсоналізація – є деформацією взаємин, що виявляються у негативізмі, знеособленому, цинічному ставленні до осіб, яким суб'єкт надає послуги, та позитивному ставленні його до себе. Третя складова – редукція особистісних досягнень – негативне оцінювання власної роботи, себе як фахівця. Достовірну ознаку вигорання автори вбачають у поєднанні емоційного виснаження з деперсоналізацією, а взаємозв'язок редукції особистісних досягнень з двома іншими компонентами вигорання. Відтак, динаміка процесу вигорання за К. Маслач, розгортається в такому напрямі: ідеалізм і надмірні вимоги – емоційно-психічне виснаження – дегуманізація як спосіб протидії йому – синдром



відрази (проти себе, інших, проти всього) та, як наслідок, – колапс: звільнення, хвороба [7].

Синдром емоційного вигорання – це недуга, на яку, на жаль, не завжди звертають увагу саме викладачі закладу вищої освіти, якій потрібно приділити величезну увагу для збереження їх психічного здоров'я. Стресовий характер професійної діяльності педагогічних працівників негативно впливає на їхні психічні стани, що зумовлює цілу низку негативних соціально-психологічних наслідків у професійній сфері. До них належать: зниження задоволеності працею, погіршення соціально-психологічного клімату в колективі, професійне вигорання [5].

Аналіз літературних джерел дає підстави констатувати, що вивчення синдрому «професійного вигорання» у викладачів закладів вищої освіти потребує свого подальшого вирішення.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати поняття синдрому «професійного вигорання» та експериментально дослідити його прояв у викладачів закладів вищої освіти і запропонувати рекомендації для профілактики та попередження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Педагоги є професійною групою, яка особливо піддається дезадаптивним тенденціям. Цьому сприяє високий рівень напруги, складність інтелектуальної роботи, підвищене навантаження на зоровий апарат, психоемоційну і м'язову напругу. М. Беребін вважає, що соціально-дезадаптуючими чинниками для даної професії є низька соціальна захищеність і престиж професії, блокування активних соціальних потреб, багатofункціональна соціально-відповідальна діяльність в умовах інформаційних перевантажень, необхідність професійної міжособистісної взаємодії в ситуаціях із високим ступенем конфліктогенності. Серед багатьох особливостей і труднощів педагогічної діяльності особливо виділяють її високу психологічну напруженість. Більше того, здатність до переживання і співпереживання визнається одним із професійно важливих якостей викладача [11].

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найпоширенішим, адже професійна діяльність викладача визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності педагога, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. Емоційне вигорання викладачів стали проблемними явищами сучасних ЗВО. Тому дуже важливим є вивчення особливостей виникнення синдрому «професійного вигорання», розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності [9, 10]. Дослідження емоційного вигорання педагогічних працівників є досить актуальною і гострою проблемою сучасності. Це визначається потребою науки і практики в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку викладача [6].

Дослідження проводилося у травні 2021 року у ЖДУ ім. І. Франка у якому брали участь 59 викладачів, 46 жінок та 13 чоловіків, віком від 27 до 69 років. Відсоткове співвідношення анкетованих педагогів виглядає наступним чином: педагогічний стаж до 5 років – 5,1 %, від 5 до 10 років – 10,2 %, від 11 до 15 років – 30,5 %, від 16 до 20 років – 20,3 % та більше 20 років – 33,9 % (рис. 1).

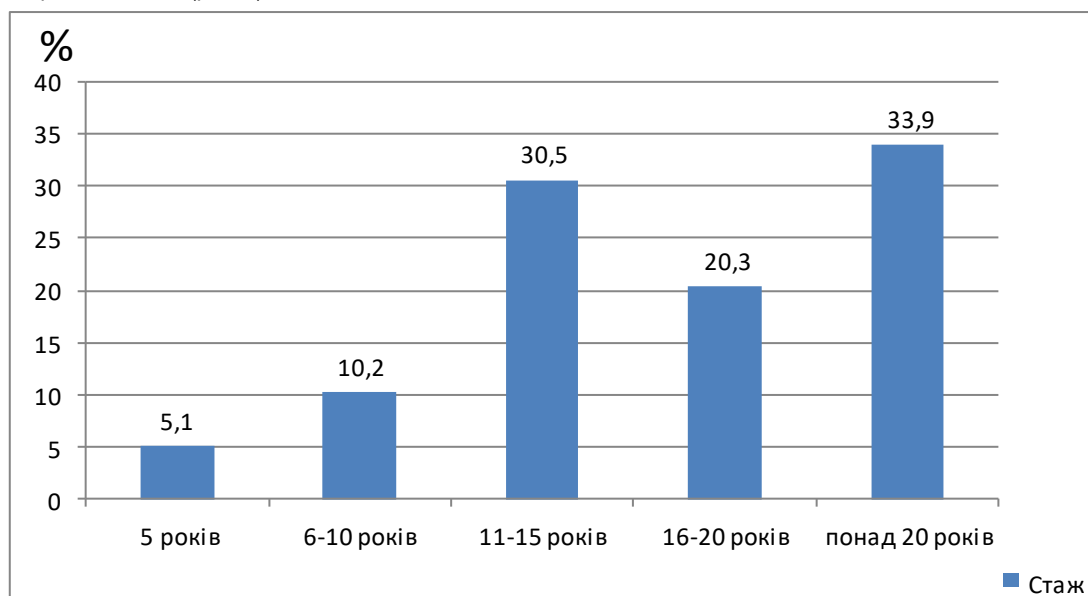


Рис. 1. Педагогічний стаж викладачів ЖДУ ім. І. Франка, (n = 59)

Результати анкетування у блоці «Емоційне виснаження» за методикою «Синдром професійного вигорання» в системі «людина – людина» викладачів ЖДУ ім. І. Франка показали, що середньо статистичний показник психоемоційного вигорання у всіх викладачів знаходиться на високому рівні (табл. 1). Для емоційного виснаження характерні зниження емоційного фону, посилення байдужості, негативізм, незадоволеність роботою, емоційне перенасичення.

Таблиця 1

Показники емоційного виснаження викладачів за методикою «Синдром професійного вигорання» в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Твердження	Відповіді викладачів						
	ніко л	дуже рідко	рідко	іноді	часто	дуже часто	завж ди
Я відчуваю себе емоційно виснаженим	1,7	6,8	6,8	32,2	23,7	22,0	6,8
Наприкінці робочого дня я відчуваю себе, як «вичавлений лимон»	–	5,1	8,5	35,6	28,7	17,0	5,1
Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюсь вранці і маю йти на роботу	5,1	15,2	15,3	35,6	13,6	10,2	5,1
Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним	–	10,2	3,4	32,2	37,2	13,6	3,4
Я відчуваю пригніченість і апатію	3,4	23,7	20,4	22,0	18,6	6,8	5,1
У мене все більше життєвих розчарувань	6,8	25,5	10,2	35,5	11,8	5,1	5,1
Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше	10,2	25,5	15,2	28,7	10,2	6,8	3,4
Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього й усіх	1,7	23,7	10,2	25,5	18,5	11,9	8,5
Я відчуваю себе на межі можливостей	5,1	20,4	20,4	30,4	11,8	5,1	6,8

Аналіз блоку анкети «Деперсоналізація» показав, що середньо статистичні дані цього стану усіх викладачів знаходяться на середньому рівні (табл. 2). Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. Це може бути підвищення залежності від інших або негативізм, цинічність установок і почуттів. Деперсоналізація передбачає цинічне, байдуже, негуманне ставлення до людей, з якими працюють. Контакти з колегами стають формальними, знеособленими; негативні настанови, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів.

Таблиця 2

Показники деперсоналізації викладачів за методикою «Синдром професійного вигорання» в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Твердження	Відповіді викладачів						
	ніко л	дуже рідко	рідко	іноді	часто	дуже часто	завж ди
Я спілкуюся зі своїми студентами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму	25,5	27,1	23,6	11,9	3,4	5,1	3,4
Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю	22,0	32,2	20,4	13,5	6,8	1,7	3,4
Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене	8,5	32,2	15,2	22,0	11,9	5,1	5,1
Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх студентів і колег	27,1	32,2	11,9	18,6	3,4	1,7	5,1
Іноді студенти та колеги перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків	8,5	15,2	15,2	30,5	20,4	6,8	3,4

Результати блоку «Редукція особистих досягнень» демонструють, що даний стан середньо статистично у всіх викладачів знаходиться на високому рівні (табл. 3). Редукція особистих досягнень може проявлятися або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізмі відносно службових досягнень і можливостей, або ж обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших.

Таблиця 3

Показники редукції особистих досягнень викладачів за методикою «Синдром професійного вигорання» в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Твердження	Відповіді викладачів						
	ніко л	дуже рідко	рідко	іноді	часто	дуже часто	завж ди
Я добре розумію, що відчувають мої студенти і колеги та використовую це в інтересах справи	11,9	10,2	6,7	25,5	33,9	5,1	6,7
Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях	–	–	–	17,0	45,8	30,5	6,7
Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи своїх студентів та колег	–	–	3,4	20,3	45,8	25,4	5,1
У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення	–	1,7	3,4	22,0	27,1	18,7	27,1
Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні зі своїми студентами та колегами	–	1,7	–	17,0	38,9	25,4	17,0

Я легко спілкуюсь з людьми незалежно від їх статусу і характеру	1,7	–	3,4	10,2	40,7	28,8	15,2
Я багато встигаю зробити запланованого	–	–	11,9	28,7	33,9	15,3	10,2
Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті	–	6,7	3,4	13,6	32,2	20,4	23,7

Результати анкетування показали, що якщо у досліджуваного високий рівень емоційного виснаження, то і деперсоналізація, і редукція особистих досягнень буде високого рівня. Якщо досліджуваний має середній рівень емоційного виснаження, то деперсоналізація і редукція особистих досягнень може бути середнього або високого рівня. Якщо ж досліджуваний має низький рівень емоційного виснаження, то і деперсоналізація, і редукція особистих досягнень буде низького або середнього рівня (табл. 4).

Таблиця 4

Загальні показники «професійного вигорання» викладачів в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Показники «професійного вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	5,1	44,1	50,8
Деперсоналізація	25,5	40,6	33,9
Редукція особистих досягнень	13,6	33,9	52,5

Встановлено, що найбільш вираженою ознакою для досліджуваних є «емоційне виснаження». У педагогічних працівників виявлено такі результати: 50,8 % мають високий рівень, 44,1 % – середній та 5,1 % – низький (рис. 2). Емоційне виснаження – це основна складова професійного вигорання і проявляється у пониженні емоційного фону, байдужості або емоційній перенасиченості. Педагог відчуває спустошення і втому, що викликані власною роботою.

Редукція особистих досягнень у викладачів також знаходиться на високому рівні, зокрема низький рівень – у 13,6 % педагогів, середній – у 33,9 % та високий – у 52,5 %. У викладачів, де переважає ця ознака, може спостерігатися зниження почуття компетентності у своїй роботі, невдоволення собою, зменшення цінності власної діяльності, виникнення почуття провини за власні негативні прояви або почуття, негативне сприйняття себе у професійній діяльності, зниження професійної та особистої самооцінки, поява почуття власної неспроможності, байдужості до роботи. Не виключене зниження рівня мотивації до роботи, що виявляється у зменшенні ентузіазму й ініціативності.

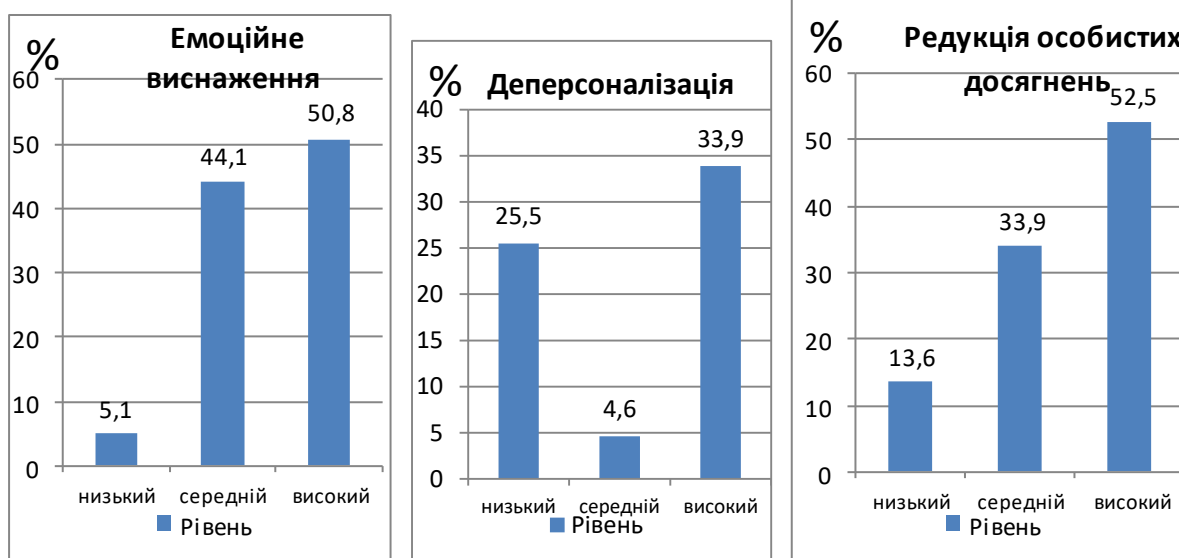


Рис. 2. Рівень емоційного вигорання викладачів в системі «людина – людина» в кінці навчального року (n = 59; в %)

Менш вираженою ознакою у викладачів є деперсоналізація, зокрема низький рівень виявлено у 25,5 % опитуваних, середній – у 40,6 % та високий – у 33,9 %. Деперсоналізація виявляється у схильності негативно оцінювати свої професійні досягнення, недооцінюванні себе та власних успіхів, негативному ставленні до роботи та можливих перспектив, формальності контактів із колегами на роботі тощо. Найбільш небезпечним у діяльності викладача є період 11–15 років, де симптоми професійного вигорання спостерігаються найчастіше.

**Висновки.** Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який з часом тільки посилюється. Доведено, що емоційне вигорання легко сплутати з депресією, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил. Емоційне вигорання та депресія дуже схожі, і часто їх розглядають як пов'язані проблеми але це різні поняття. Емоційне вигорання – це виснаженість, яка проявляється емоційною спустошеністю і втомою, проявами деперсоналізації, що характеризуються знеособлюванням стосунків із людьми. Встановлено, що більшості викладачів притаманне неадекватне емоційне реагування, зменшення взаємодії з колегами, припинення професійних обов'язків, бажання побути на самоті, розширення сфери економії емоцій. Вираженою ознакою для викладачів є редукція особистих досягнень, де негативно вони оцінюють себе, свої професійні досягнення та успіхи, негативно виявляють професійну гідність, обмежують свої можливості та обов'язки. У кінці навчального року у професійній діяльності викладачів закладів вищої освіти виявлено високий рівень емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання настає на тлі фізичного і психічного виснаження викладача. Тому запобігти такому захворюванню можна за допомогою профілактичних заходів,

спрямованих на зміцнення здоров'я (фізичні вправи, прогулянки на лоні природи, екскурсії, туристичні походи, мандрі, зустрічі з друзями, відвідування виставок, театру тощо). Ефективним засобом профілактики емоційного вигорання є саморегуляція та свідоме включення до подолання проблеми. Викладачам з високим рівнем емоційного вигорання необхідно виконувати психотерапевтичні заходи.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на розробку методичних рекомендацій для профілактики та корекції психоемоційного напруження у професійній діяльності викладачів закладів вищої освіти.

#### Література

1. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу: монографія. Київ: Інтерсервіс. 2013. 314 с.
2. Бутузова Л. П., Ничипорчук Т. О. Особливості емоційного вигорання соціальних педагогів. Прикладні аспекти психічного та особистісного розвитку у дослідженнях молодих науковців. За заг. ред. Л. П. Бутузової. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. С. 87–92.
3. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособ. Москва. 2017. Изд-во Юрайт.
4. Жигулина В. В. Биохимический ответ организма на стресс (обзор литературы). Верхневолж. мед. журн. 2014. Т. 12. Вып. 4. С. 25–30.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. Пед. думка. 2016. 219 с.
6. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3. (55.3). С. 89–92.
7. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: дисер. канд. псих. наук «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ. 2016. 352 с.
8. Ляшев А. М. Вплив соціального стресу і гіперхолестеринемії на жовчосекреторну функцію печінки при застосуванні корвітину: дисер. канд. біол. наук «Фізіологія людини і тварин». Київ. 2019. 154 с.
9. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2013. 155 с.
10. Парфьонова Т., Миронюк О. Профілактика емоційного вигорання. Психолог. 2013. № 3. С. 37–39.
11. Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. Наук. вісник Херсонського держ. університету. Серія Психологічні науки. Вип. 3. Т. 1. 2018. С. 201–205.
12. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение, профилактика : научное издание. М. МИА. 2007. 784 с.
13. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. N 2. P. 99–113.

#### References

1. Baraboi V. A., Reznikov O. H. Fiziologhiia, biokhimiia i psykholohiia stresu: monohrafiia. Kyiv: Interservis. 2013. 314 s.
2. Butuzova L. P., Nychyporchuk T. O. Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia sotsialnykh pedahohiv. Prykladni aspekty psykhychnoho ta osobystisnoho rozvytku u doslidzhenniakh molodykh naukovtsiv. Za zah. red. L. P. Butuzovoi. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 2017. S. 87–92.
3. Vodopianova, N. E., Starchenkova, E. S. Syndrom vyhoranyia. Dyahnostyka y profylaktyka: prakt. posobyie. Moskva. 2017 Yzdatelstvo Yurait.
4. Zhyhulyna V. V. Byokhymycheskyi otvet orhanyzma na stress (obzor lyteraturi). Verkhnevolzh. med. zhurn. 2014. T. 12. Vyp. 4. S. 25–30.
5. Zlykov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh. K. Pedahohichna dumka. 2016. 219 s.
6. Kyselytsia O. M., Bohdaniuk A. M., Hulina L. V., Svekla R. M. Prohnozuvannia ta zapobihannia syndromu profesiinoho vyhorannia i khronichnoi vtohy uchyteliv fizychnoi kultury. Molodyi vchenyi. 2018. № 3. (55.3). S. 89–92.
7. Koltunovych T. A. Psykholohichni umovy korektsii profesiinoho vyhorannia u vykhovateliv dytiachykh navchalnykh zakladiv: dyser. kand. psyk. nauk "Pedahohichna ta vikova psykholohiia". Iv.-Frankivsk. 2016. 352 s.
8. Liashevych A. M. Vplyv sotsialnoho stresu i hiperkholesterynemii na zhovchnosekretornu funktsiiu pechinky pry zastosuvanni korvitynu: dyser. kand. biol. nauk "Fiziologhiia liudyny i tvaryn". Kyiv. 2019. 154 s.
9. Miroshnychenko O. Profylaktyka "syndromu" profesiinoho vyhorannia u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh: navch.-metod. posib. Zhytomyr. Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 2013. 155 s.
10. Parfonova T., Myroniuk O. Profylaktyka emotsiinoho vyhorannia. Psykholoh. 2013. № 3. S. 37–39.
11. Sirokha L. V. Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia u vchyteliv pochatkovoi shkoly. Nauk. visnyk Khersonskoho derzh. universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky. Vyp. 3. T. 1. 2018. S. 201–205.
12. Troshyn V. D. Stress y stressohennnye rasstroistva: dyahnostyka, lechenye, profylaktyka : nauchnoe yzdanye. M. MYA. 2007. 784 s.
13. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. N 2. P. 99–113.



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).11  
УДК: 612.766.1:617.3

Задорожна Галина  
кандидат біологічних наук, доцент, студент  
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія, м. Запоріжжя  
Турицька Тетяна  
кандидат біологічних наук, доцент, студент  
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія, м. Запоріжжя  
Вінник Олексій  
кандидат мед. наук, доцент, доцент каф. загальної медицини з курсом фізичної терапії  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро  
Одинець Тетяна  
доктор наук фіз. вих. та спорту, професор, зав. каф. фізичної реабілітації  
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія, м. Запоріжжя

## ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПРИ ЛІКУВАННЯ ВЕРТЕБРОГЕННОЇ АРТРАЛГІЇ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА

Досліджено ефективність спеціально розробленої програми фізичної реабілітації для полегшення болю в стегні і поліпшення функції у пацієнтів з вертеброгенною артралгією кульшового суглоба при включенні у комплекс вправ на зміцнення та розтягнення м'язів попереку та вправ на рівновагу. Проаналізовано дані 32 жінок з одно- чи двобічною артралгією кульшового суглоба, які проходили фізичну реабілітацію протягом 3 місяців. Отримані дані свідчать про достовірні позитивні зміни у відчутті болю та функціональній здатності за WOMAC, максимальній швидкості ходьби, функціональному тесті «Timed-Up and Go» та балансі під впливом реабілітаційного втручання.

**Ключові слова:** артралгія, кульшовий суглоб, фізична терапія

**Zadorozhna Galina, Turytska Tetiana, Vinnic Oleg, Odineth Tetiana. The effectiveness of rehabilitation measures in the treatment of vertebrogenic arthralgia of the hip joint.** The efficacy of a specially designed physical rehabilitation program to alleviate hip pain and improve function in patients with vertebral arthralgia of the hip was investigated. The rehabilitation program included exercises to strengthen and stretch the muscles of the lower back and exercises for balance. Data from 32 women with unilateral or bilateral hip arthralgia were analyzed. They underwent physical rehabilitation for 3 months. The average age of the patients was 64.5 years. The WOMAC questionnaire (Western Ontario and McMaster Universities osteoarthritis Index) with three subscales, the Timed-Up and Go functional test, measurements of walking speed, maximum walking speed and the ability to keep balance were used for the initial assessment of the patient's condition and assessment of the effectiveness of the rehabilitation intervention. Walking speed and maximum walking speed were measured using a stopwatch. The balance was tested using the Berg scale. The data obtained indicate significant positive changes in pain sensation and functional ability according to WOMAC, maximum walking speed, in functional test "Timed-Up and Go" and balance under the influence of rehabilitation intervention. The difference in pain score was  $70.75 \pm 17.58$  mm. The indicator of the functional ability of patients associated with the hip joint during the rehabilitation period changed by 31%, which is a significant change ( $p \leq 0.05$ ). There was an increase in the maximum walking speed (on average by 26%) and a decrease in the time for passing the "Timed-Up and Go" test (on average by 13%) ( $p < 0.05$ ).

**Key words:** arthralgia, hip joint, physical therapy

**Постановка проблеми.** Кульшовий суглоб є другим, після колінного суглоба за частотою виникнення болю при остеоартрозі, довільний ризик розвитку якого становить 18,5% для чоловіків і 28,6% для жінок [4, 11]. Артралгія в кульшовому суглобі може мати іррадіюючий характер і проявлятися болем в паху, в бічній стороні стегна, коліні і, навіть, доходити до стопи, що обумовлює труднощі з виявленням первопричини. Крім того, існують випадки, коли, при наявності артралгії, загальноновизнані діагностичні тести [3, 13, 21] на визначення остеоартрозу не дають однозначної картини захворювання: при наявності артралгії відсутні остеофіти, не зменшені кути згинання, біль розпливчастий та не відповідає звичним зразкам, немає ранкової скрутості тощо. Ускладнення під час діагностики тягнуть за собою втрату часу та подовження страждань пацієнтів від болю.

Існуючі програми фізичної реабілітації спрямовані на зменшення болю і інвалідності за рахунок збільшення сили навколосуглобових м'язів, стабільності суглобів, діапазону рухів стегна і аеробної підготовки пацієнтів [22]. Важливим їх компонентом є спрямованість на зменшення ваги, що достовірно підвищує ефективність боротьби з артралгією [8]. Описані програми мають достовірно підтверджені результати у зниженні болю та зменшенні фізіологічних обмежень, пов'язаних з остеоартрозом. Але вони не враховують причини розвитку артралгії. Передбачається, що пацієнти з остеоартрозом кульшового суглоба реагують на вправи так само, як і пацієнти з іншими хронічними болями в нижніх кінцівках. У випадку вертеброгенної основи виникнення проблеми під час реабілітаційного втручання потрібно використовувати впливи на усунення причини розвитку артралгії, а саме – проблем з положенням хребта. Ефекти використання фізичних вправ вимагають подальшого вивчення [7].

**Мета статті.** Виявлення ефективності спеціально розробленої програми фізичної реабілітації для полегшення

болю в стегні і поліпшення функції у пацієнтів з вертеброгенною артралгією кульшового суглоба при включенні у комплекс вправ на зміцнення та розтягнення м'язів попереку та вправ на рівновагу.

**Матеріали та методи.** У дослідженні були проаналізовані результати лікування 32 пацієнтів жіночої статі віком від 51 до 74 років з болем в ділянці кульшового суглоба менше трьох місяців. Усі вони були пацієнтами обласної клінічної лікарні імені І. І. Мечнікова (м. Дніпро). Критерієм відбору була наявність односторонньої чи двосторонньої артралгії кульшового суглоба (білю в латеральній області стегна, клубового гребня, у паху) протягом останнього місяця, постійний або періодичний біль у попереку. До досліджуваної групи не були включені хворі з наслідками ендопротезування кульшового суглоба, планових хірургічних маніпуляцій на хребті, хірургічних втручань на нижніх кінцівках чи травмами нижніх кінцівок протягом попереднього року, наявністю захворювань колінного суглоба.

На початку лікування усі пацієнтки були проконсультовані про необхідність підтримання нормальної ваги тіла, зменшення зайвої ваги для ефективної корекції артралгії кульшового суглоба та отримали консультацію дієтолога для корекції дієти. На початку лікування вага пацієнток, що були включені до досліджуваної групи, коливалась в межах 66–96 кг.

Програма реабілітації мала наступне співвідношення частин тренування у часі: розминка; вправи на покращення моторного контролю та рівновагу; вправи для зміцнення м'язів попереку; вправи на розтяг м'язів попереку; вправи для зміцнення м'язової сили нижніх кінцівок; вправи на гнучкість та рухливість суглобів відповідно 1 : 1 : 2 : 1 : 2 : 1. Деякі приклади використаних вправ представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Приклад вправ для складання програми фізичної реабілітації

Мета виконання	Опис вправи	
	Початковий варіант	Складніший варіант
Зміцнення абдукторів стегна	Відведення стегна в положенні лежачі на спині	Відведення стегна в положенні лежачі на боці з затримкою в кінці на 3-5 сек. Для ускладнення використовують еластичну смужку
	Відведення коліна в положенні лежачі на боці, ноги зігнуті, стопи залишаються разом. Повільно опускаємо ногу вниз.	Теж саме з використанням еластичної смужки, надягнутої на коліна.
	Відведення прямої ноги в положенні стоячі. Слідкувати за положенням тазу.	Теж саме з використанням еластичної смужки.
Зміцнення аддукторів стегна	Підйоми ноги п'яткою вгору з положення лежачі на боці. Ноги випрямлені. Рука, яка знизу, зігнута та стоїть на передпліччі під плечем. Нога, яка зверху, заведена за стегно протилежної ноги та поставлена на стопу біля коліна.	Пульсуючий варіант виконання, підйоми та опускання ноги у невеликій амплітуді. Кругове обертання ноги.
	В положенні лежачі на боці, ноги зігнуті у колінах і підсунуті до себе стегна на 90 градусів до корпусу. Рука, що знизу, стоїть на лікті, долоня під голову, інша рука перед животом. Стопи, з'єднані разом, піднімаються в повітря, стегна залишаються на підлозі. Ноги розводять в колінах і зводять назад.	
	Розведення прямих ніг у боки в положенні лежачі з положення лежачі на спині. Ноги підняті до перпендикуляра з підлогою. Голова з лопатками і попереком щільно притиснуті до підлоги. Схрестіть ноги в повітрі, завівши одну перед іншою, потім розведіть в сторони, як дозволяє розтяжка. Повторюйте з чергуванням ніг один перед одним у положенні ножиць.	Кругові обертання прямих ніг у положенні лежачі на спині. «Ножиці» з малою амплітудою.
Розтягнення флексорів стегна	Притискання зігнутої у колінному суглобі ноги до сидіння у положенні лежачі на животі. Терапевт підтягує колінний суглоб вгору, не допускаючи сильного прогину в спині. і Зафіксувати позу 20-30 с.	
Зміцнення екстензорів стегна	«Сідничний міст». Піднімання тазу в положенні лежачі, ноги зігнуті, стопи на підлозі	Піднімання тазу в положенні лежачі, ноги зігнуті, стопи на підлозі. У найвищій точці вирівнюємо одну ногу. «Сідничний міст на одній нозі». Одна стопа на підлозі, інша – на рівні протилежного коліна.
Зміцнення екстензорів стегна та покращення моторного контролю.	Розгинання стегна в положенні стоячі.	Розгинання стегна в положенні стоячі з використанням еластичної смужки.
Покращення моторного контролю та	Перенос тіла з однієї ноги на іншу в положенні стоячі. Носок до п'яти. Руки в сторони.	
	Стойка на одній нозі. За необхідності поряд з поручнем.	Стойка на одній нозі на рухомій платформі.

рівноваги.	Бокові кроки на платформу з підтримкою.	Бокові кроки на платформу без підтримки.
	Зменшення бази підтримки з використанням різних положень ніг в положенні стоячи	
	Похитування,	Протягування в різні боки
	Зміна напрямку і швидкості під час ходьби,	Різномісцеві схеми кроку
	Переступання перешкод і використання різних поверхонь для ходьби	
Зміцнення м'язів попереку	Піднімання корпусу, спираючись на передпліччя і прогинаючись в попереку і грудному відділі спини (можна виконувати альтернативний варіант з подушками: підкласти високу подушку під груди)	
	Піднімання таза в гору з положення лежачі на спині	Піднімання таза в гору з положення лежачі на спині з затримкою 10-15 с у верхньому положенні
	Планка на ліктях, планка на колінах	Планка на долонях та пальцях стоп
Розтяг м'язів попереку	Повороти корпусу в положенні сидячі	Повороти корпусу в положенні сидячі на підлозі з перекинutoю ногою за стегно
	Нахили тулуба до ніг в положенні сидячі на підлозі	
	Підтягування коліна до живота в положенні лежачі на спині	
	Відведення ноги в сторону, перекинувши її через стегно іншої ноги, в положенні лежачі на спині	
	Відведення зігнутої в коліні ноги в сторону в позі лежачі на животі	
	Розслаблення в позі лежачі на спині з подушкою під стегнами та колінами	

Маса та зріст пацієнтів вимірювались стандартними методами.

Індекс маси тіла (кг/м<sup>2</sup>) розраховувався за формулою:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

де  $m$  – маса тіла, кг,

$h$  – зріст людини, кг.

Для первинної оцінки стану пацієнтів та ефективності реабілітаційного втручання використовувала опитувальник WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities osteoarthritis Index) з трьома субшкалами [2, 24], функціональний тест «встань та йди» (Timed-Up and Go, TUG) [16], вимірювання швидкості ходьби та вміння тримати баланс. Швидкість ходьби та максимальну швидкість ходьби вимірювали за допомогою секундоміру. Баланс тестувався за допомогою шкали Берга [9].

Описова інформація представлена у вигляді середніх значень ( $\bar{x}$ ) і стандартної помилки середнього ( $m$ ). Оцінка рівня статистичної значущості відмінностей досліджуваних в динаміці характеристик проводилась із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні [6]. Прийнятий рівень статистичної значущості висновків – 0,05.

**Результати та обговорення.** Згідно рекомендацій Королівського австралійського коледжу лікарів загальної практики контроль ваги тіла – є важливою задачею реабілітації пацієнтів з хворобами нижніх кінцівок [8]. Протягом 12-тижневого втручання середня зміна ваги пацієнток під час експерименту склала 3,88 кг, що відповідає 4,91%. При перевірці достовірності змін за допомогою U-критерію Манна-Уїтні виявлено, що критичне значення цього критерію при заданій чисельності порівнюваних груп становить 37 ( $p < 0,05$ ). Сам же U-критерій Манна-Уїтні даних зміни ваги у пацієнтів склав 45, що показує статистичну недостовірність змін (табл. 2). Індекс маси тіла пацієнтів за період втручання зменшився у середньому на 1,86 одиниць, що склало 7,36 % від початкового показника. Величина U-критерію Манна-Уїтні в цьому випадку також свідчить про недостовірність змін, але тенденція до зменшення ваги спостерігалась. Причиною цього зменшення було підвищення рівня фізичної активності пацієнтів, а також надані рекомендації щодо необхідності зменшення ваги за для зменшення навантаження на суглоби нижніх кінцівок. Відсутність достовірності змін, можливо, пов'язана з невеликою тривалістю експерименту (12 тижнів).

Таблиця 2

Середні значення антропометричних показників, показників оціночних шкал та функціональних тестів

Показник	Стартова оцінка, вихідний рівень $\bar{x} \pm m$	Оцінка через 12 тижнів, $\bar{x} \pm m$	U-критерій Манна-Уїтні
Антропометричні показники			
Середня вага, кг	74,58 ± 1,82	70,92 ± 1,68	45
Індекс маси тіла	26,65 ± 0,73	25,33 ± 0,67	46
WOMAC			
Загальний індекс, мм	795,08 ± 90,92	557,92 ± 46,16	26*
Оцінка болю, мм	269,17 ± 15,17	198,42 ± 19,99	28*
Оцінка скутості, мм	85,00 ± 15,59	53,58 ± 8,59	48
Функціональна здатність, мм	440,92 ± 48,89	305,92 ± 34,08	32,5*
Функціональні тести			
Швидкість ходьби у вільному темпі, м/с	0,91 ± 0,06	0,89 ± 0,09	62
Максимальна швидкість ходьби, м/с	1,11 ± 0,05	1,35 ± 0,07	28*
Тест TUG, с	9,17 ± 0,36	8,02 ± 0,34	31,5*
Баланс	39,08 ± 1,90	45,42 ± 1,84	34*

Примітка.  $\bar{x}$  – середнє арифметичне,  $m$  – стандартна помилка середньої арифметичної, «\*» позначені статистично значимі відмінності ( $p < 0,05$ ). TUG (Timed-Up and Go, TUG) – «встань та йди»

Індекс WOMAC – високоінформативний показник, який можна використовувати для оцінки ефективності медикаментозного і немедикаментозного (хірургічного, фізіотерапевтичного) лікування. Тест WOMAC є запитальником для самостійного заповнення хворим. Він складається з 24 питань, які характеризують вираженість болю (5 питань), скутість (2 питання) і функціональну здатність (17 питань) хворих з коксартрозом (використовується і для хворих з гонартрозом) [2]. За даними нашого дослідження вираженість болю по WOMAC у жінок при першому тестуванні складала у середньому  $269,17 \pm 15,17$  мм. Найбільшим значенням було – 351 мм, найменшим – 210 мм. Через 12 тижнів заняття фізичною терапією середнє значення вираженості болю за шкалою WOMAC знизилось до  $198,42 \pm 19,99$  мм, що є вірогідно значимою зміною при оцінці за критерієм Манна-Уїтні ( $p \leq 0,05$ ). Розкид значень вираженості болю за WOMAC у хворих через 12 тижнів фізичної терапії склав від 360 мм до 120 мм.

В нашому дослідженні про скутість під час збору анамнезу повідомляли 50 % його учасників. Скутість – це відчуття зв'язаності, що спричиняє ускладненість рухів. При остеоартриті скутість спостерігається в ураженому суглобі при перших рухах з ранку. Причину цього відчуття автори пояснюють розвитком синовиту, потовщенням суглобової капсули [10]. Достовірності змін у відчутті скутості під час дослідження не спостерігалось (табл. 2).

Показник функціональної здатності пацієнтів, пов'язаної з кульшовим суглобом, за період реабілітації змінився на 31 %, що за критерієм Манна-Уїтні є достовірною зміною. Це означає що оцінка складності виконання повсякденних функцій пацієнтами у результаті проходження фізичної реабілітації протягом 3 місяців суттєво знизилась.

Швидкість ходьби пацієнтів у вільному темпі за час дослідження зменшилась в середньому на 2%. Така зміна не є достовірною та, скоріше за все, є похибкою проведення експерименту. Однак, максимальна швидкість ходьби збільшилась на 26 %, що за критерієм Манна-Уїтні є достовірним збільшенням та позитивним результатом експерименту. Збільшення максимальної швидкості ходьби є результатом, що свідчить про підвищення функціональних можливостей під впливом реабілітаційного навантаження. Швидкість ходьби у вільному темпі, можливо, більше залежить від характеру людини та власних уподобань до ритму пересування і є менш показовим критерієм.

Час проходження тесту «стань та йди» (TUG) у нашому дослідженні зменшився приблизно на 13 %, що є статистично достовірною зміною ( $p < 0,05$ ). За даними літератури, цей тест є надійним інструментом кількісної оцінки функціональної рухливості. Дане завдання – встати зі стільця, дійти до об'єкта і повернутися назад – часто зустрічається в повсякденному житті. Це інтегративний результат, він відображає не тільки здатність людини ходити, але й оцінює ризик падіння та індивідуальну мобільність загалом [16, 22]. Покращенню виконання цього завдання сприяють як вправи на зміцнення м'язів нижніх кінцівок, так і вправи, що напружені на укріплення м'язів попереку та розвиток рівноваги.

Нормальний розвиток рівноваги потребує здатності людини підтримувати баланс [15]. Баланс – це здатність людини встати прямо або підтримувати центр ваги без відхилень у бік. Він важливий для координованості рухів та рівномірного розподілення ваги тіла між частинами опорно-рухового апарату. Достовірне підвищення показників балансу (на 14 % за 12 тижнів) у пацієнтів нашого експерименту є одним із значущих результатів, що свідчить про ефективність розробленої програми реабілітації для підвищення функціональних можливостей пацієнтів з артралгією кульшового суглоба. T.G. Sutlive зі співавторами опублікували список змінних для виявлення остеоартрозу кульшового суглоба у пацієнтів з одностороннім болем в стегні [20]. П'ять змінних включають в себе: зменшення згинання та внутрішнього обертання, тест на ерозію: зовнішня і внутрішня ротація при відведенні і приведенні стегна, тест Патрика або Фабера [1, 12, 17, 19, 21, 23]: згинання, відведення і зовнішнє обертання стегна, тест на згинання стегна [21]. Якщо присутні 3/5 змінних, ймовірність наявності остеоартрозу становить 68%. При 4-5 / 5 шанс збільшується до 91%. Але існує група пацієнтів, які потерпають від болю, але не мають повного набору клінічних ознак остеоартрозу. У випадках, описаних в цієї роботі, при наявності артралгії функціональні обмеження були незначними. Вищеперелічені змінні були присутні в кількості від 0 до 3. В таких випадках, на наш погляд, причину потрібно шукати у невірному положенні хребта, а саме його поперекового відділу та спрямовувати зусилля на укріплення м'язів попереку. Ефект пояснюється тісним анатомічним, фізіологічним та кінематичним зв'язком між поперековим відділом хребта, поясом нижніх кінцівок та стегном. H.F. Farfan [5] описав взаємозв'язок і значення поперекового лордозу і розгинання стегна для вертикальної активності. Він зазначає, що активність поперекових м'язів збільшується в міру згинання поперекового відділу хребта до  $45^\circ$  і що для подальшого згинання після цього потрібно обертання тазу. Жорсткість зв'язкових структур хребта визначає кінцеву точку згинання, включаючи клубово-поперековий і черевний м'язи, – активує подальше згинання. Підколінні сухожилля, м'язи задньої частини стегна і поперекові м'язи активуються, щоб протидіяти силам згинання. При кінцевій стадії згинання навколохребтові структури неактивні і чинять опір подальшому згинанню хребта в повністю розтягнутому положенні.

Якщо узагальнити, то треба сказати, що поперековий відділ хребта та стегно скоординовані, і обмеження однієї області впливає на іншу. У випадку відхилення від нормального функціонування даний зв'язок може проявлятися у вигляді болю. Через перекриття іннервації в певних областях хребта, тазового пояса і стегна проблеми однієї частини цього ланцюга можуть симптоматично виявлятися в іншій. Оцінка дерматомного розподілу радикулопатій показала, що 64,1% поперекових радикулопатій не відповідали конкретній дерматомі. Дискографія поперекової провокації показала випромінювання болю в пах, сідниці, стегна і нижні кінцівки [18]. Також було показано, що стимуляція міжостистої зв'язки і паравертебральних м'язів передає біль в нижні кінцівки [14]. Це обумовлює необхідність корекції м'язів попереку під час реабілітації при артралгії кульшового суглоба, ефективність якої показана в нашій роботі.

**Висновки.** При включенні у програму фізичної реабілітації у жінок з вертеброгенною артралгією кульшового суглоба вправ на зміцнення та розтягнення м'язів попереку та вправ на рівновагу спостерігається зменшення відчуття болю та позитивні зміни у функціональному стані, пов'язаному з кульшовим суглобом. За період проходження програми



фізичної реабілітації протягом 12 тижнів вираженість болю по WOMAC у жінок з артралгією кульшового суглоба достовірно знизилась ( $p \leq 0,05$ ). В середньому різниця в оцінці болю склала  $70,75 \pm 17,58$  мм. Показник функціональної здатності пацієнтів, пов'язаної з кульшовим суглобом, за період реабілітації змінився на 31 %, що є достовірною зміною ( $p \leq 0,05$ ). Під впливом реабілітаційного втручання спостерігалось збільшення максимальної швидкості ходьби (в середньому на 26 %) та зменшення часу проходження тесту «стань та їди» (в середньому на 13 %) ( $p < 0,05$ ).

#### Література

1. Albert H, Godskesen M, Westergaard J. Evaluation of clinical tests used in classification procedures in pregnancy-related pelvic joint pain. *Eur Spine J.*, 2000. V. 9. P. 161–166.
2. Bellamy N, Wilson C, Hendrikz J, Whitehouse S.L., Patel B, Dennison S, Davis T. Osteoarthritis Index delivered by mobile phone (m-WOMAC) is valid, reliable, and responsive [abstract]. *J clin epidemiol*, 2011. Vol 64(2). P. 182–190.
3. Bennell K. Physiotherapy management of hip osteoarthritis. *J Physiother*, 2013. Vol 59(3). P. 145–157.
4. Cimmino MA, Sarzi-Putini P, Scarpa R, Caporali R, Parazzini F, Zaninelli A, Marcolongo R. Clinical presentation of osteoarthritis in general practice: determinants of pain in Italian patients in the AMICA study. *Seminars in arthritis and rheumatism*, 2005. Vol 35(1). P. 17–23.
5. Farfan HF. The biomechanical advantage of lordosis and hip extension for upright activity: man as compared with other anthropoids. *Spine (Phila Pa 1976)*, 1978. Vol 3(4). P. 336–342.
6. Fay Michael P., Proschan Michael A. "Wilcoxon–Mann–Whitney or t-test? On assumptions for hypothesis tests and multiple interpretations of decision rules". *Statistics Surveys*, 2010. № 4. P. 1–39. doi:10.1214/09-SS051.
7. Glyn-Jones S, Palmer A J R, Agricola R, Price A J, Vincent T L, Weinans H, Carr A J. Osteoarthritis. *The Lancet*, 2015. Vol. 386, №. 9991. P. 376–387. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60802-3.
8. Hopman-Rock M., Westhoff M. H. The effects of a health educational and exercise program for older adults with osteoarthritis of the hip or knee. *Journal of Rheumatology*, 2000. Vol. 8. № 27. P. 1947–1954.
9. Коваль Н. П., Аравіцька М. Г. Ефективність корекції засобами фізичної терапії показників ризику падіння та фізичного статусу в осіб похилого віку зі старчею астенією та метаболічним синдромом. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2020. Том 5. № 6 (28). С. 31–36. DOI: 10.26693/jmbs05.06.282
10. Коваленко В.М., Борткевич О.П.. Остеоартроз. Практична настанова 3-тє видання, доповнене, зі змінами. Київ: МОПІОН, 2010. Джерело: <https://compendium.com.ua/uk/clinical-guidelines-uk/osteoartroz-praktichna-nastanova/h1-style-h1-before-content-vstup-3/>
11. Liebenson C. Hip dysfunction and back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2007. Vol 11(2). P. 111–115.
12. Maluf KS, Sahrman SA, Van Dillen LR. Use of a classification system to guide nonsurgical management of a patient with chronic low back pain. *Phys Ther.*, 2000. Vol 80(11). P. 1097–1111.
13. Murray E, Twycross-Lewis R, Morrissey D. The relationship between hip rotation range of movement and low back pain prevalence in amateur golfers. *Phys Ther Sport*, 2009. Vol 10(4). P. 131–135.
14. O'Sullivan P. Diagnosis and classification of chronic low back pain disorders: maladaptive movement and motor control impairments as underlying mechanism. *Man Ther.*, 2005. Vol. 10(4). P. 242–55.
15. Phelan EA, Mahoney JE, Voit JC, Stevens JA. Assessment and management of fall risk in primary care settings. *Medical Clinics*, 2015. № 99(2). P. 281–293.
16. Podsiadlo D., Richardson S. "Thetimed "Up and Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons," *Journal of the American Geriatrics Society*, 1991. Vol. 39. № 2. P. 142–148.
17. Redmond John M., Gupta Asheesh, Nasser Rima, Domb Benjam in G. The Hip-Spine Connection: Understanding Its Importance in the Treatment of Hip Pathology. *Orthopedics*, 2015. Vol 38 (1). P. 49–55. DOI: 10.3928/01477447-20150105-07
18. Sarah Winter. Effectiveness of targeted home-based hip exercises in individuals with non-specific chronic or recurrent low back pain with reduced hip mobility. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 2015. Vol. 28(4). P. 811–825. doi: 10.3233/BMR-150589.
19. Sadeghisani M, Shaterzadeh MJ, Rafiei AR, Salehi R, Negahban H. Pain, Disability, Fear-avoidance and Habitual Physical Activity in Subjects with Low Back Pain with and without Trunk and Hips Rotational Demand Sport Activities. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*, 2014. Vol 9(7). P. 1213–1221.
20. Sutlive TG, Lopez HP, Schnitker DE, Yawn SE, Halle RJ, Mansfield LT et al. Development of a clinical prediction rule for diagnosing hip osteoarthritis in individuals with unilateral hip pain. *J Orthop Sports Phys Ther*, 2008. № 38(9). P. 542–550.
21. Tak E., Staats P., Van Hespen A., Hopman-Rock M. The effects of an exercise program for older adults with osteoarthritis of the hip. *The Journal of Rheumatology*, 2005. Vol. 6, № 32. P. 1106–1113.
22. Uusi-Rasi K., Patil R., Karinkanta S., Tokola K., Kannus P., Sievänen H. Exercise Training in Treatment and Rehabilitation of Hip Osteoarthritis: A 12-Week Pilot Trial. *J Osteoporos*, 2017. Published online 2017 Jan 1. doi: 10.1155/2017/3905492S.
23. Watkins RG. Lumbar disc injury in the athlete. *Clin Sports Med.*, 2002. 21(1). P. 147–165.
24. WOMAC Osteoarthritis Index. <http://www.womac.org/womac/index.htm>. (accessed 12 July 2013).

#### References

1. Albert H, Godskesen M, Westergaard J. Evaluation of clinical tests used in classification procedures in pregnancy-related pelvic joint pain. *Eur Spine J.*, 2000. V. 9. P. 161–166.

2. Bellamy N, Wilson C, Hendrikz J, Whitehouse S.L., Patel B, Dennison S, Davis T. Osteoarthritis Index delivered by mobile phone (m-WOMAC) is valid, reliable, and responsive [abstract]. *J clin epidemiol*, 2011. Vol 64(2). P. 182-190.
3. Bennell K. Physiotherapy management of hip osteoarthritis. *J Physiother*, 2013. Vol 59(3). P.145–157.
4. Cimmino MA, Sarzi-Puttini P, Scarpa R, Caporali R, Parazzini F, Zaninelli A, Marcolongo R. Clinical presentation of osteoarthritis in general practice: determinants of pain in Italian patients in the AMICA study. *Seminars in arthritis and rheumatism*, 2005. Vol 35(1). P.17-23.
5. Farfan HF. The biomechanical advantage of lordosis and hip extension for upright activity: man as compared with other anthropoids. *Spine (Phila Pa 1976)*, 1978. Vol 3(4). P. 336–342.
6. Fay Michael P., Proschan Michael A. "Wilcoxon–Mann–Whitney or t-test? On assumptions for hypothesis tests and multiple interpretations of decision rules". *Statistics Surveys*, 2010. № 4. P. 1–39. doi:10.1214/09-SS051.
7. Glyn-Jones S, Palmer A J R, Agricola R, Price A J, Vincent T L, Weinans H, Carr A J. Osteoarthritis. *The Lancet*, 2015. Vol. 386, №. 9991. P. 376–387. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60802-3.
8. Hopman-Rock M., Westhoff M. H. The effects of a health educational and exercise program for older adults with osteoarthritis of the hip or knee. *Journal of Rheumatology*, 2000. Vol. 8. № 27. P. 1947–1954.
9. Koval' N. P., Aravic'ka N. G. *Jeffektivnost' korrektsii sredstvami fizicheskoy terapii pokazatelej riska padenija i fizicheskogo statusa u lic pozhilogo vozrasta s starcheskogo asteniej i metabolicheskimi sindromom. Ukrainskij zhurnal medicyny, biologii i sporta*, 2020. T. 5. № 6 (28). S. 31-36. doi: 10.26693/jmbs05.06.282
10. Kovalenko V.N., Bortkevich O.P. *Osteoartroz. Prakticheskaja ustanovka 3-e izdanie, dopolnennoe, s izmenenijami. Kiev: MORION, 2010. available at: <http://compendium.com.ua/uk/clinical-guidelines-uk/osteoartroz-praktichna-nastanova/h1-style-h1-before-content-vstup-3/>*
11. Liebenson C. Hip dysfunction and back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2007. Vol 11(2). P. 111-115.
12. Maluf KS, Sahrman SA, Van Dillen LR. Use of a classification system to guide nonsurgical management of a patient with chronic low back pain. *Phys Ther.*, 2000. Vol 80(11). P. 1097-1111.
13. Murray E, Twycross-Lewis R, Morrissey D. The relationship between hip rotation range of movement and low back pain prevalence in amateur golfers. *Phys Ther Sport*, 2009. Vol 10(4). P. 131-135.
14. O'Sullivan P. Diagnosis and classification of chronic low back pain disorders: maladaptive movement and motor control impairments as underlying mechanism. *Man Ther.*, 2005. Vol. 10(4). P. 242–55.
15. Phelan EA, Mahoney JE, Voit JC, Stevens JA. Assessment and management of fall risk in primary care settings. *Medical Clinics*, 2015. № 99(2). P.281-293.
16. Podsiadlo D., Richardson S. "The timed "Up and Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons," *Journal of the American Geriatrics Society*, 1991. Vol. 39. № 2. P. 142–148.
17. Redmond John M., Gupta Asheesh, Nasser Rima, Domb Benjam in G. The Hip-Spine Connection: Understanding Its Importance in the Treatment of Hip Pathology. *Orthopedics*, 2015. Vol 38 (1). P. 49-55. DOI: 10.3928/01477447-20150105-07
18. Sarah Winter. Effectiveness of targeted home-based hip exercises in individuals with non-specific chronic or recurrent low back pain with reduced hip mobility. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 2015. Vol. 28(4). P. 811–825. doi: 10.3233/BMR-150589.
19. Sadeghisani M, Shaterzadeh MJ, Rafiei AR, Salehi R, Negahban H. Pain, Disability, Fear-avoidance and Habitual Physical Activity in Subjects with Low Back Pain with and without Trunk and Hips Rotational Demand Sport Activities. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*, 2014. Vol 9(7). P. 1213-1221.
20. Suttive TG, Lopez HP, Schnitker DE, Yawn SE, Halle RJ, Mansfield LT et al. Development of a clinical prediction rule for diagnosing hip osteoarthritis in individuals with unilateral hip pain. *J Orthop Sports Phys Ther*, 2008. № 38(9). P. 542-550.
21. Tak E., Staats P., Van Hespén A., Hopman-Rock M. The effects of an exercise program for older adults with osteoarthritis of the hip. *The Journal of Rheumatology*, 2005. Vol. 6, № 32. P. 1106–1113.
22. Uusi-Rasi K., Patil R., Karinkanta S., Tokola K., Kannus P., Sievänen H. Exercise Training in Treatment and Rehabilitation of Hip Osteoarthritis: A 12-Week Pilot Trial. *J Osteoporos*, 2017. Published online 2017 Jan 1. doi: 10.1155/2017/3905492S.
23. Watkins RG. Lumbar disc injury in the athlete. *Clin Sports Med.*, 2002. 21(1). P. 147–165.
24. WOMAC Osteoarthritis Index. <http://www.womac.org/womac/index.htm>. (accessed 12 July 2013).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).12

**Іванюта Н.В.**  
**старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту**  
**Національний технічний університет України**  
**“Київський політехнічний інститут” імені І.І. Сікорського**

## МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО- РОЗВИВАЮЧОЇ СПРЯМОВАНOSTI

*На підставі узагальнення теоретико-методичних постулатів оздоровлення та аналізу результатів їх впровадження в практику необхідно виділити головні методичні принципи занять оздоровчими вправами (Н.М. Амосов, І.В. Муравов, 1985). 1. Поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантажень. 2. Різноманітність застосовуваних засобів. 3. Систематичність занять. 4. Дозування за відносними значеннями*

потужності фізичних навантажень.

5. Дозування за частотою серцевих скорочень.
6. Дозування відповідно до енергетичних затрат.
7. Дозування за кількістю повторень фізичних вправ.

Необхідність занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості обумовлена станом функціональних систем і психофізичної підготовленості, а також усвідомленням потреби їх поліпшення.

Саме ці фактори зумовлюють прихід людини в оздоровчу фізичну культуру. Навіть при самому оптимальному стані організму потрібно систематичне застосування спеціальних засобів, фізичних вправ різного характеру і спрямованості, що дозволяють його продовжити і ефективно застосовувати в професійно-прикладній або спортивній діяльності, створюючи основу для досягнення більш високого рівня функціональних можливостей.

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, танцювальну аеробіку (сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням шейпінг, фітнес, стретчинг. Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу. Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей займаючих.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.). Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартовуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

**Ключові слова:** принципи занять, оздоровчі вправи, психофізична підготовленість, психофізичний стан, професійно-прикладна і спортивна підготовка.

**Ivanyuta N.V. Methodical principles of classes of health - developing orientation.** On the basis of generalizing theoretical and methodical postulates of healthing and analysis of the results of their introduction to practice it is necessary to note the main methodical principles of the lessons of healthing exercises.

1. The graduality of increasing an intensity and duration of loads.
2. The variety of applied means.
3. The constancy of the lessons.
4. Dosing on relative values the quantity of physical loads.
5. Dosing on the frequency of cardiac strikes.
6. Dosing at accordance with energy expenses.
7. Dosing on the number of the repetitions of physical exercises.

The necessity at the lessons of physical exercises of healthing direction is conditioned with a state of functional systems and psychophysical preparation as well as understanding demand of their improvement.

These factors themselves conditions an appearance of a human to healthing physical culture. It is necessary the systematical application of special means and physical exercises of various nature and direction even when a state of an organism is optimal; it gives possibility to sustain such optimal state and to apply a state at professional and applied or sport activities creating a base for achievement higher level of functional possibilities.

Nowadays, new trends in health-improving physical culture have appeared, which give a health-improving effect. These include health aerobics and its varieties: step, slide, dance aerobics (net jam, hip-hop), cycling, aerobics with a load shaping, fitness, stretching. The choice of one or another method of physical exercises with a health focus is the relationship with the real circumstances, opportunities, requirements, sometimes a matter of individual taste and interest.

Exercise activates and improves metabolism, improves the activity of the central nervous system, ensures the adaptation of the cardiovascular, respiratory and other systems to the conditions of muscular activity, accelerates the entry and functioning of the circulatory and respiratory systems, and reduces the length of functional recovery after shifts caused by exercise. In addition to the health effect, exercise has a training effect on the human body (increase mental and physical performance), increase the level of physical qualities, affect the formation and further improvement of vital motor skills (swimming, skiing, etc.). The health, therapeutic and training effects of exercise on the body become more effective if they are properly combined with hardening in the form of water treatments, sun and air baths, as well as massage.

Thus, regular use of exercise and hardening factors improves the vitality of the body, the general state of the immune system, the functions of the autonomic systems, performance and prevents premature aging.

**Key words:** the principles of the lessons, healthing exercises, psychophysical preparation, psychophysical state, professional and applied and sport preparation.

**Мета дослідження:** узагальнення даних щодо методичних принципів занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості.

**Завдання дослідження:** виявити даними літературних джерел чинники, які впливають на методичні принципи занять оздоровчо-розвиваючої спрямованості.

**Методи дослідження:** аналіз науково-практичної і програмно-нормативної літератури, а також методи абстрагування, узагальнення, систематизації, аналогії та анкетного аналізу, педагогічні спостереження, інформаційні ресурси мережі Інтернет.

**Практична значущість.** Отримані данні можуть бути використані при узагальненні теоретичних даних щодо формування методичних принципів оздоровчо-розвиваючої спрямованості.

**Результати дослідження.** Формуванню усвідомленості в необхідності оздоровлення повинні бути підпорядковані різні засоби, якими розподіляють педагогіка та психологія фізичного виховання.

Для стабільної мотивації необхідна результативність занять. При її відсутності виникають сумніви в доцільності, необхідності та адекватності обраного виду занять. Відсутність результативності часто обумовлено невдалим вибором виду оздоровлення, який не відповідає індивідуальним особливостям займаючогося, що трапляється, коли індивідуальний підхід поглинається груповим методом організації занять. Але завжди є можливість виправити помилку і підібрати більш ефективний спосіб. Одночасно необхідно враховувати, що особливо на початковому етапі занять розчарованість може пригнічувати будь-яке бажання займатися [2.3]

Тому необхідно на кожен період ставити такі завдання, які відповідають можливостям займаючихся і трохи їх перевищують. Одночасно, постійно заохочуючи навіть незначні поліпшення, формувати особистісну зацікавленість у результативності занять.

Комплексність впливів, як методичний підхід, передбачає по можливості одночасний вплив на психофізичну сферу, функціональні системи і рухові здібності.

Складові психофізичної сфери невід'ємні по суті. Наприклад, під час електроміостимуляційного впливу на м'язові групи практично виключається вплив свідомості на ступінь м'язової напруги, але психіка все одно задіяна на рівні споглядальної оцінки того, що відбувається, оскільки фізичні вправи спрямовані на м'язову систему і за допомогою моторно-вісцеральних рефлексів одночасно впливають на психіку тих, хто займається, активізуючи психічні процеси. У свою чергу, вправи стимулюють інтелект як інструмент свідомого управління руховою діяльністю.

Як показують спеціальні дослідження, саме комплексний вплив навантаження призводить до найкращого вдосконалення функціональних систем, фізичного розвитку і рухових можливостей.

Оптимальне поєднання навантажень, вибір відповідних методів і способів, постійне варіювання, що відповідає динаміці показників стану організму, дає позитивний ефект від застосовуваних вправ на індивідуальні особливості тих, хто займається [1.6]

Доцільно також роздільне, але при цьому не розтягнуте в часі, а акцентоване виховання фізичних якостей і рухових здібностей на основі відомих фізіологічних закономірностей (Н.А. Введенський, М.І. Віноградов, Е.Б. Сологуб), що дозволяє домогтися більш високих результатів меншими витратами часу і зусиль.

Дозування навантаження - один з важливих методичних принципів оздоровлення. У практиці оздоровлення, часто здійснюється за принципом "не нашкодь", дотримуються правила використання лише "розминок" навантажень. Вони гарні для входження в роботу, використанні з метою переключення уваги, відволіканні від основної діяльності.

Закономірний факт, що регулярне виконання одних і тих же навантажень і вправ при одних і тих же інтервалах роботи і відпочинку формує функціональну структуру адаптації до навантаження, і вона перестає виконувати роль фактора, що стимулює подальший розвиток функціональних резервів.

В даному випадку слід не знижувати навантаження, а змінити його характер, інтенсивність при одночасному зменшенні обсягу і тривалості, але в цілому зберегти його енергетичну вартість (наприклад, при тій же допустимій ЧСС в 120-140 уд / хв замінити біг на рухливі ігри) [2]

Одне і теж саме навантаження, яким володіють оздоровчі вправи, при одній і тій же тривалості при різних функціональних станах викликає неоднакові фізіологічні зміни (для визначення навантаження можна використовувати часовий критерій з урахуванням змісту та обсягу виконаної роботи).

Фактичні величини функціональних зрушень наочно представляють неоднаковий вплив на організм різних видів навантаження. Цей фактор необхідно враховувати при відхиленнях в стані функціональних систем (захворюваннях), оцінці сумарного впливу на організм, підборі вправ і визначенні їх дозування, співвідношення в одному занятті серії повторень (Є.Б. М'якіченко, М.П. Івлєв, М.П. Шестаков. 1997).

Наприклад, при малому навантаженні найбільші зміни викликає ритмічна гімнастика, при середній - атлетична гімнастика, а при великій - біг. Знання цих закономірностей дозволяє підбирати навантаження відповідно до поставлених завдань, які визначаються відповідно до особливостей тих, хто займається.

У кожному виді оздоровчих вправ існують свої традиційні правила побудови заняття і його критерії, які встановлюються, виходячи з показників "усередненої" навантажувальності використовуваних вправ з урахуванням вікових та кваліфікаційних особливостей контингентів, які займаються. Наприклад, в заняттях "гідроаеробікою" у жінок зрілого віку навантаження будується так, щоб в підготовчій частині ЧСС перебувала в межах 100-130 уд / хв, в основній - з різними варіаціями від 100 до 170 уд / хв, а в заключній знижувалася зі 120 до 70 уд / хв, таким чином стан тих, хто займається, повертається до доробочого рівню (М.Г. Шабалкіна, 1997). Або навантаження в тій же "водній гімнастиці" в залежності від віку (21-35 або 36-55 років) варіюється в підготовчій частині на рівні 45-60% від максимальної, в основній



- 60-90% і в заключній - 70-55 %. Необхідно знати за індивідуальними реакціями навантажувальну вартість застосовуваних вправ, їх направленість, дозування, швидкість відновлення тих, хто займається, відразу після заняття і до початку наступного. Правильно поєднуючи параметри навантажень, створювати оптимальні умови для результативного процесу оздоровлення [5,6]

При цьому на відміну від спортивного тренування, де доцільні стрибкоподібні або м'ягкообразні побудови навантаження, в оздоровчих вправах використовується принцип поступового підвищення або зниження з їх одночасним плавним варіюванням (Т.С.Лісицька, 1987).

За рахунок легкодоступних вправ і малих навантажень не можна забезпечити не тільки поліпшення, але і збереження належного рівня психофізичного стану протягом тривалого часу. Доцільно визначити максимальні можливості тих, хто займається, і по відношенню до цього максимуму встановити втягуючі, основні, розвантажуючі, стимулюючі рівні навантаження і використовувати відносно легкі або більш складні вправи. У цьому випадку легкі вправи будуть нести навантаження в межах 20-40% від максимальної, за умови варіювання їх застосування в поєднанні з іншими засобами вони сприяють підтримці оптимальної рухової активності і стану всього організму.

У поєднанні з такими вправами необхідно використовувати середні, великі і субмаксимальні навантаження, що забезпечує тенденцію їх кращої переносимості на більш високому адаптаційний рівні, та належного функціонування всього організму.

Необхідно "спровокувати" організм і змусити включити в роботу функціональний резерв. Після зниження рівня навантаження вона буде значно легше сприйматися тими, хто займається, що важливо при переході на новий рівень працездатності [1.4]

При розробці тренувальних програм перш за все потрібно визначити цілі, продумати спрямованість і підібрати зміст занять на різні за тривалістю цикли (рік, півріччя, місяць, щоденні заняття). Як і в будь-якому вигляді рухової активності в заняттях аеробікою вирішуються три основні типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів (зміст і види рухів), які використовуються на конкретних уроках для вирішення цих завдань, залежить від основної мети занять і контингенту тих, хто займається. Характерні два типи конструювання програм і проведення занять аеробіки: вільний (фрістайл) і структурний (хореографічний) [6]

У **вільному методі** конструювання програм здійснюється під час проведення уроку, при цьому підбір вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація в рухах і комбінаціях найпростіших кроків, які повторюються під час певного танцювального фрагменту. При застосуванні фрістайлу музичний супровід, зміст вправ і частин уроку, а також методів навчання і проведення вправ, використовуваних в кожному наступному уроці, можуть відрізнятися.

У **структурному методі** конструювання програм здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, що складаються з поєднань різних аеробних кроків, які повторюються в з'єднанні вправ в певному порядку, із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом. Такі стандартизовані програми повторюються протягом певного циклу занять, достатнього для вирішення конкретних завдань.

При визначенні переваг одного методу складання програм перед іншими фахівці розходяться в думці. Деякі тренери вважають, що спонтанність фрістайлу зумовлює вибір для уроку найбільш простих рухів, що призводить до його одноманітності, монотонності. Крім того, ті, хто займається, знаходяться в постійному очікуванні наступної незнайомої вправи і виконують поставлені тренером варіанти рухів, а не вже відому їх послідовність, що знижує ефективність такої дії. Існує думка, що даний варіант заняття не вимагає спеціальної підготовки інструктора і більш характерний для початківців фахівців. Але існує й інший погляд на доцільність використання вільного методу конструювання оздоровчих програм і проведення уроку аеробіки. Елемент несподіванки, характерний для фрістайлу, є привабливим для добре фізично підготовлених осіб з високим рівнем координації. А введення творчого компонента в урок із застосуванням імпровізації на задану рухову тему потребує високого рівня кваліфікації, музичної та рухової підготовки інструктора [3,5]

І все ж заняття, що проводяться на основі структурної програми, можуть бути більш складними та ефективними для тих, хто займається. різних цільових груп. Перевагою цього підходу є те, що після розучування вправ ті, хто займається, більш впевнено виконують танцювальні комбінації в різних поєднаннях. Цей варіант проведення занять привабливий для багатьох займаючихся, тому що вони отримують можливість оцінити свої досягнення і підвищити рівень тренуваності. Розробка і проведення структурної програми вимагає більш поглибленої попередньої підготовки інструктора, який повинен підібрати музику з певним числом ритмічних ударів в хвилину, записати фонограму для всієї програми без перерв в звучанні музики, підібрати і розподілити в уроці різні вправи і з'єднання, розучити програму і вміти навчати тих, хто займається, управляти навантаженням в наступних заняттях (Ю.П. Галкін, 1995; Л.В. Сідньова, С.А. Гонісянц, 2000).

Діяльність тих, хто займається, на уроках аеробіки може бути організована **фронтальним** (всі, хто займається, одночасно виконують вправи), **індивідуальним** (самостійне виконання завдання під керівництвом тренера) або **круговим** способом (виконання вправ на "станціях" з різною цільовою спрямованістю в складі невеликої групи). Останнім часом широкого поширення набули різні авторські програми силової кругової і танцювальної кругової аеробіки.

Вибір вправ для конкретного заняття залежить в першу чергу від віку і рівня підготовленості тих, хто займається. Крім оздоровчого тренування заняття фізичною культурою повинні включати навчання основам психорегуляції і масажу, а також грамотний самоконтроль і регулярний лікарський контроль. Тільки комплексний підхід може забезпечити ефективність занять для покращення здоров'я [4]

Всі фізичні вправи підрозділяються на локальні, регіональні і глобальні. Вправи, що виконуються в оздоровчій

аеробіці, можна віднести до всіх трьох груп. Область їх застосування відповідає завданням заняття і окремих його частин. Наприклад, в розминку включаються локальні і регіональні вправи, в основній частині заняття виконуються глобальні (загального впливу) вправи для досягнення оптимальних величин серцевої і дихальної продуктивності. Для розвитку деяких фізичних якостей (наприклад, сили, силової витривалості, гнучкості) в основній і заключній частинах заняття використовуються вправи як локального, так і регіонального впливу.

Результати тренувальних занять можуть залишатися без зміни або вдосконалюватися тільки при достатній регулярності і повторності тренувальних дій, а також при дотриманні періодичності тренувальних занять з акцентом на будь-яку фізичну якість (сила, гнучкість) - три-чотири рази на тиждень або рухову функцію - відповідно розв'язуванню тренером завдання.

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини тренувального навантаження. Вони повинні забезпечувати повне відновлення працездатності до вихідного рівня або ж до фази суперкомпенсації (надвстановлення). При малих навантаженнях (15-30 хв) відновлення працездатності спливає протягом кількох годин, тому тренування можуть проводитися 5-6 разів на тиждень. Однак, наприклад, щоденний біг з використанням малих навантажень менш ефективний, оскільки викликає значно менші функціональні зрушення в організмі. Особливе значення для розвитку загальної витривалості мають великі (колограничні за тривалістю) навантаження, які можуть використовуватися не частіше ніж один раз на тиждень.

#### Висновки

1. Стійка потреба в оздоровленні забезпечується великою різноманітністю вправ і умов їх виконання, сприятливим емоційним фоном, індивідуальним підходом, заохоченням діяльності, адекватними критеріями оцінки результативності занять, вибором відповідно до індивідуальних особливостей форм критики і способів заохочення.

2. Стимулювання інтересу до систематичних занять оздоровчими вправами і регулярних навантажень досягається формуванням стану задоволеності від занять, усвідомлення їх користі та необхідності.

**Аналіз нових досліджень.** Подальші дослідження припускаємо направити на відновлення методик занять оздоровчо-розвиваючого напрямку, спрямованому на покращення здоров'я молоді та шляхів його формування в системі освіти.

#### Літератури

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. Історія, теорія: підручник для студентів, аспірантів / А.М.Алексюк. – К: Либідь, 1998. – 558 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер. 2001. – 288 с.
3. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. / Г.Л.Апанасенко. – К.: 2005. – 48 с.
4. Верблюдов И.Б. Оптимизация индивидуальной тренировочно-оздоровительной программы для студентов высших педагогических учебных заведений: автореф. дис. здобуття наук ступеня канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 фізичне виховання різних груп населення / И.Б.Верблюдов. – Харьков, 2007. – 20 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пос. М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
6. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів. Житомир. Вид-во Рута, 2014. – 306 с.

#### References

1. Aleksuk A. (1998) Pedagogika vyshhoi osviti Ukraini istoria pidruchnyk dlia student, aspirantiv. A. M. Aleksuk K.: Libid. - 558 s.
2. Ananiev B. G. (2001) Man as a subject of knowledge. - SPb.: Peter. - 288 p.
3. Apanasenko G. Izbrannie stati o zdorov'e G. L. Apanasenko K.: 48 s.
4. Verblyudov I. (2007) Optimization of the individual training and improving program for students of higher pedagogical educational institutions author's ref. dis. for science. degree of Cand. Sciences in Phys. out and sports: special 24 0002 "physical education of different groups of population" / Verblyudov I. – Kharkov. - 20 p.
5. Vilensky M. (2007) Physical culture and healthy lifestyle of a student: textbook. Pos. M.: Gardariki. 218 s.
6. Griban G 2014 Methodical system of physical education of students Zhytomyr Ruta Publishing House - 306 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).13  
УДК 796.853.23:612.01

Ільченко С. С.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,  
Солодка О. В.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики  
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,  
Федорішко А. А.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»,  
Ковач Ш. А.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»,  
Кравченко О. С.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Державного вищого навчального закладу  
«Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця»,  
Пономаренко О. В.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Державного вищого навчального закладу «Харківський національний університет радіоелектроніки»

#### ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПУ ЕЛІТНИХ ДЗЮДОІСТІВ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СТАТІ ЗА ПІДСУМКАМИ XXXII ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР – 2020

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу Інтернет-джерел) встановлено, що питанням аналітико-статистичного огляду (порівняльного аналізу) техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів та дзюдоїсток високої кваліфікації – 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 дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі високої кваліфікації (чемпіонів та призерів XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, м. Токіо, Японія). В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи теоретичного дослідження: аксіоматичні, ідеалізацій, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізацій (математично-статистичні) тощо.

В результаті дослідження членами науково-дослідної групи проведено порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі високої кваліфікації (чемпіонів та призерів XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, м. Токіо, Японія). З метою підвищення результативності змагальної діяльності українських спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в дзюдо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки доцільним є зосередження уваги провідних тренерів на розробленні відповідних тренувальних програм (педагогічних моделей), які забезпечують: досконале опанування дзюдоїстами теоретичних аспектів діючих правил дзюдо; збільшення кількості та різноманітності атакуючих і захисних прийомів; підвищення коефіцієнту надійності техніко-тактичних дій (комбінацій); розвиток тактичної чутливості та координації; формування високої психофізичної готовності до тривалої змагальної діяльності (високих тренувальних навантажень) тощо. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають розроблення та апробацію уніфікованої програми спеціальної фізичної підготовленості студентів, які спеціалізуються в дзюдо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

**Ключові слова:** аналітика, багаторічна підготовка, дзюдо, висока кваліфікація, експертне оцінювання, одноборства, порівняльний аналіз, статистика, тактична підготовка, технічна підготовка

**Ilchenko Serhii, Solodka Oksana, Fedorishko Andrii, Kovach Shandor, Kravchenko Olena, Ponomarenko Olena. Comparative analysis of the performance of highly qualified male and female judokas following the results of the XXXII Summer Olympic Games – 2020.** According to the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature (monitoring of Internet sources) it is established, that the issue of analytical and statistical review (comparative analysis) of technical and tactical training of judokas and highly qualified judokas is devoted to the insufficient number of scientific and methodological works, which requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen area of scientific research.

The main purpose of the study is to conduct a comparative analysis of the technical and tactical arsenal of highly qualified male and female judokas (champions and winners of the XXXII Summer Olympic Games 2020, Tokyo, Japan). In the

process of research and analytical work, the following methods of theoretical research were used: axiomatic, idealization, historical and logical, convergence from the specific, formalization (mathematical and statistical), and so on.

As a result of the study, members of the research group conducted a comparative analysis of the technical and tactical arsenal of highly qualified male and female judokas (champions and winners of the XXXII Summer Olympic Games 2020, Tokyo, Japan). In order to increase the effectiveness of competitive activities of Ukrainian athletes (men and women) who specialize in judo at different stages of their long-term training, it is advisable to focus the attention of leading coaches on the development of appropriate training programs (pedagogical models) that provide: perfect mastering by Judoists of theoretical aspects of current rules of judo; increasing the number and variety of attacking and defensive techniques; increasing the coefficient of reliability of technical and tactical actions (combinations); development of tactile sensitivity and coordination; formation of high psychophysical readiness for long-term competitive activity (high training loads), etc.

**Keywords:** analytics, long-term training, judo, high qualification, expert evaluation, martial arts, comparative analysis, statistics, tactical training, technical training

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Відповідно до низки аналітико-статистичних звітів фахівців одноборств [6, 12, 16, 20, 21] – дзюдо є достатньо популярним видом спорту, а також ефективним засобом самооборони й фізичного розвитку особистості. Варто підкреслити, що зазначений вище олімпійський вид спорту практикується на всіх континентах, крім цього Міжнародною федерацією дзюдо щорічно проводяться чемпіонати світу, континентів та інші змагання найвищих рангів. Важливим для подальшого розвитку і популяризації дзюдо є те, що зазначений вид боротьби входить до програми Літніх Олімпійських ігор.

Попередній аналіз виступу провідних українських дзюдоїстів і дзюдоїсток, членів збірної команди України: А. Антіпіної, Д. Бережного, Д. Білодід, С. Бондаренка, Г. Зантараї, Д. Канівця, Є. Каланіної, К. Ньябали, А. Лесюка, М. Скорої, А. Турчин, Н. Чистякової, Б. Ядова та інших одноборців на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх (інших змаганнях найвищих рангів), упродовж останніх років, свідчить про те, що існуючі програми їхньої підготовки не в повній мірі відповідають вимогам сьогодення. Це у свою чергу потребує розроблення актуальних педагогічних моделей, технологій, педагогічних умов, методик тощо, які сприятимуть успішній їхній змагальній діяльності.

Враховуючи результати оглядового аналізу спеціальної науково-методичної літератури у обраному напрямі дослідження [2, 4, 10, 14, 18] вважаємо, що на сьогодні це можливо реалізувати на практиці за умови здійснення якісного та ефективного аналітико-статистичного аналізу показників змагальної діяльності (всебічної підготовленості: технічної, тактичної, спеціальної фізичної, психологічної тощо) дзюдоїстів високої кваліфікації «Топ-5» світового рейтингу дзюдо (чоловічої та жіночої статі).

Володіючи інформацією про кількісні та якісні показники техніко-тактичної (всебічної) підготовленості дзюдоїстів та дзюдоїсток високої кваліфікації можливим є внесення коректив у діючі програми підготовки провідних українських спортсменів, що сприятиме успішній їх змагальній діяльності та забезпечить підвищення престижу українського дзюдо (іміджу України) на світовій арені.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри спортивних дисциплін факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини; кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту; Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ, а також профільних кафедр закладів вищої освіти України відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний ініціативний науковий проект «ОІ-2020 Дзюдо», 2021 р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: Г. Туманяна [1], В. Крестьянінова, А. Горбунова, П. Кочетова [2], К. Ченова [3], І. Зуба, В. Дейча, А. Берекенова [4], О. Хуртенко, В. Білошицького, С. Власка, С. Партику, Д. Коновалова [5], О. Хацаюка, С. Чередніченка, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюка [6], які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки дзюдоїстів (одноборців різної спортивної кваліфікації і статі).

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: Б. Подліваєва [7], І. Ільницького, А. Окопного, Д. Сосновського [8], М. Латишева, В. Шандригоса, О. Мозелюка [9], Ю. Павленка, В. Ермоліної [10], А. Палатного [11] – у яких викладені результати аналітико-статистичних звітів порівняльних аналізів техніко-тактичного арсеналу одноборців різної спортивної кваліфікації та різних вагових категорій.

Заслужують уваги також роботи провідних фахівців одноборств (провідних учених і тренерів-дослідників): С. Єліпханова [12], З. Курасбедіані [13], Ю. Стельмаха [14], В. Бобровського, В. Крестьянінова [15], С. Пакуліна, К. Ананченка, В. Перебийніса [16], О. Хацаюка, Ф. Загури, Л. Огньової [17], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришви, О. Нестерова [18], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Склярєнка, В. Оленченка [19] – у яких розкрито актуальні питання розвитку та удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів (чоловіків та жінок) які спеціалізуються в дзюдо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є роботи учених: Ю. Паламарчук, О. Солодкої, О. Кусовської, П. Мамотька, Г. Гавриша, Р. Кохановського [20], А. Дяченко, І. Райтаровської [21] – у яких визначаються кількісні та якісні характеристики змагальних сутичок дзюдоїстів та дзюдоїсток високої кваліфікації («Топ-3» у своїх вагових категоріях) за підсумками XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, м. Токіо, Японія.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу Інтернет-джерел) встановлено, що питанням аналітико-статистичного огляду (порівняльного аналізу) техніко-тактичної



підготовленості дзюдоїстів та дзюдоїсток високої кваліфікації – 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 дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі високої кваліфікації (чемпіонів та призерів XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, м. Токіо, Японія).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз спеціальної науково-методичної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у напрямі організації системи багаторічної підготовки дзюдоїстів різної статі;
- проаналізувати існуючі аналітико-статистичні звіти порівняльних аналізів техніко-тактичного арсеналу однокласників різної спортивної кваліфікації та різних вагових категорій;
- здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі розвитку та удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів (чоловіків та жінок) які спеціалізуються в дзюдо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки;
- визначити та проаналізувати кількісні і якісні характеристики змагальних сутичок дзюдоїстів та дзюдоїсток високої кваліфікації («Топ-3» у своїх вагових категоріях) за підсумками XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, м. Токіо, Японія.

**Методи дослідження.** В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізаційні, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізаційні (математично-статистичні) тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в однокласниках, зокрема – в дзюдо.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Теоретичне дослідження організовано у два етапи (липень – листопад 2021 р.). З метою якісного відпрацювання завдань та досягнення головної мети дослідження було створено науково-дослідну групу у складі: О. Хацаюка, С. Ільченка, О. Солодкої, А. Федорішка, Ш. Ковача, О. Кравченко, О. Пономаренко (провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки).

Упродовж першого етапу (липень-серпень 2021 р.), членами науково-дослідної групи (НДГ) здійснено аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у обраному напрямі наукової розвідки. Крім цього зазначеними вище фахівцями однокласників здійснено відеофіксацію змагальних сутичок провідних дзюдоїстів (дзюдоїсток), учасників XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, м. Токіо, Японія. Отримані відеоматеріали підлягали біомеханічному аналізу (використано сучасний науковий інструментарій [22]). У свою чергу статистична інформація моніторингу протоколів «олімпійського турніру» з дзюдо була систематизована та оброблена із використанням методів математико-статистичного аналізу (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання тощо).

У динаміці другого етапу дослідження (вересень-листопад 2021 р.), відповідно до результатів отриманих наприкінці першого етапу, а також відповідно до результатів попередніх досліджень [20, 21], в межах сумісного наукового проєкту «ОІ-2020 Дзюдо», 2021 р., керівник проєкту – О. Хацаюк, співвиконавці: Ю. Паламарчук, О. Солодка, О. Кусовська, П. Мамотько, Г. Гавриш, Р. Кохановський (НДГ №2); А. Дяченко, І. Райтаровська (НДГ №3) – проаналізовано та систематизовано (визначені кількісні, а також якісні характеристики) змагальних сутичок дзюдоїстів та дзюдоїсток, чемпіонів та призерів XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, м. Токіо, Японія (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісні та якісні характеристики змагальних сутичок дзюдоїстів і дзюдоїсток, за підсумками «XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020»

Особисте місце	Прізвище та ім'я дзюдоїста, дзюдоїстки (країна)	Техніко-тактичні складники					
		Ippon	Waza-ari	P (к-ть попер.)	Заг. к-сть провед. сутичок	Заг. час сутички (год., хв, сек)	GS (к-сть)
1	2	3	4	5	6	7	8
Вагова категорія до 60 кг (чоловіки, загальна кількість учасників 23 чол.)							
I місце	Takato Naohisa (JPN)	3	1	4	4	00:30:03	2
II місце	Yang Yung Wei (TPE)	3	-	3	4	00:25:28	3
III місце	Smetov Yeldos (Kaz)	2	1	3	4	00:20:00	1
	Mkheidze Luka (FRA)	3	1	2	4	00:23:40	3
Всього за вагову категорію:		11	3	12	16	01.39.11	9
Вагова категорія до 48 кг (жінки, загальна кількість учасниць 28 жін.)							
I місце	KRASNIQI Distria (KOS)	2	2	1	4	00:10:35	-
II місце	TONAKI Funa (JPN)	3	1	3	4	00:16:32	1

III місце	BILODID Daria (UKR)	2	1	5	4	00:20:28	2
	MUNKHBAT Urantsetseg (MGL)	3	1	2	4	00:10:32	-
Всього за вагову категорію:		10	5	11	16	00:58:07	3
Вагова категорія до 66 кг (чоловіки, загальна кількість учасників 27 чол.)							
I місце	Abe Hifumi (JPN)	2	2	-	4	00:15:51	1
II місце	Margvelashvili V. (GEO)	1	2	3	4	00:17:56	1
III місце	An Baul (KOR)	3	-	1	4	00:19:29	2
	Cargnin Daniel (BRA)	1	3	4	5	00:19:52	2
Всього за вагову категорію:		7	7	8	17	01:13:08	6
Вагова категорія до 52 кг (жінки, загальна кількість учасниць 29 жін.)							
I місце	ABE Uta (JPN)	2	2	3	4	00:21:43	2
II місце	BUCHARD Amandine (FRA)	3	1	-	4	00:10:46	1
III місце	GIUFFRIDA Odete (ITA)	2	1	4	4	00:20:34	2
	GILES Chelsie (GBR)	4	1	1	5	00:13:59	-
Всього за вагову категорію:		11	5	8	17	01:07:02	5
Вагова категорія до 73 кг (чоловіки, загальна кількість учасників 37 чол.)							
I місце	Ono Shohei (JPN)	3	2	5	5	00:21:58	2
II місце	Shavdatuashvili L. (GEO)	2	2	4	5	00:32:20	3
1	2	3	4	5	6	7	8
продовження таблиці 1							
III місце	An Changrim (KOR)	-	4	8	5	00:35:45	4
	Tsend-Ochir Tsog. (MGL)	3	2	2	5	00:14:31	2
Всього за вагову категорію:		8	10	19	20	01:44:34	11
Вагова категорія до 57 кг (жінки, загальна кількість учасниць 25 жін.)							
I місце	GJAKOVA Nora (KOS)	2	3	2	4	00:16:11	1
II місце	CYSIQUE Sarah Leonie (FRA)	2	1	2	4	00:18:56	2
III місце	YOSHIDA Tsukasa (JPN)	2	1	2	4	00:14:21	1
	KLIMKAIT Jessica (CAN)	2	1	2	4	00:16:10	2
Всього за вагову категорію:		8	6	8	16	01:05:38	6
Вагова категорія до 81 кг (чоловіки, загальна кількість учасників 35 чол.)							
I місце	Nagase Takanori (JPN)	3	3	8	5	00:30:06	4
II місце	Mollaei Saeid (MGL)	3	1	3	5	00:21:59	2
III місце	Borchashvili Sh. (AUT)	1	3	5	5	00:23:20	3
	Casse Matthias (BEL)	4	2	4	5	00:26:42	4
Всього за вагову категорію:		11	9	21	20	01:42:07	13
Вагова категорія до 63 кг (жінки, загальна кількість учасниць 31 жін.)							
I місце	AGBEGNENOU Clarisse (FRA)	1	3	1	4	00:12:50	1
II місце	TRSTENJAK Tina (SLO)	3	1	5	5	00:24:54	3
III місце	CENTRACCIO Maria (ITA)	4	1	3	5	00:18:52	2

	BEAUCHEMIN-PINARD Catherine (CAN)	3	1	1	5	00:19:45	2
Всього за вагову категорію:		11	6	9	19	01:16:20	7
Вагова категорія до 90 кг (чоловіки, загальна кількість учасників 33 чол.)							
I місце	Bekauri Lasha (GEO)	3	2	4	5	00:13:32	-
II місце	Trippel Eduard (GER)	1	3	4	5	00:21:22	2
III місце	Bobonov Davlat (UZB)	3	2	4	5	00:19:03	1
	Toth Krisztian (HUN)	2	2	5	5	00:25:59	3
Всього за вагову категорію:		9	9	17	20	01:19:56	6
Вагова категорія до 70 кг (жінки, загальна кількість учасниць 28 жін.)							
I місце	ARAI Chizuru (JPN)	3	1	2	4	00:29:26	1
II місце	POLLERES Michaela (AUT)	-	5	7	5	00:21:32	1
1	2	3	4	5	6	7	8
продовження таблиці 1							
III місце	TAIMAZOVA Madina (ROC)	2	3	6	5	00:41:12	2
	VAN DIJKE Sanne (NED)	3	1	4	4	00:24:12	2
Всього за вагову категорію:		8	9	19	18	01:56:22	6
Вагова категорія до 100 кг (чоловіки, загальна кількість учасників 25 чол.)							
I місце	Wolf Aaron (JPN)	2	2	4	4	00:18:53	1
II місце	Cho Guham (KOR)	1	2	7	4	00:21:31	2
III місце	Fonseca Jorge (POR)	1	2	4	4	00:16:06	1
	Illiasov Niiiaz (ROC)	1	2	6	4	00:18:20	1
Всього за вагову категорію:		5	8	21	16	01.14.05	5
Вагова категорія до 78 кг (жінки, загальна кількість учасниць 24 жін.)							
I місце	HAMADA Shori (JPN)	4	1	3	4	00:07:32	-
II місце	MALONGA Madeleine (FRA)	3	2	2	4	00:10:00	-
III місце	WAGNER Anna-Maria (GER)	1	2	1	4	00:15:14	1
	AGUIAR Mayra (BRA)	3	-	4	4	00:12:19	1
Всього за вагову категорію:		11	5	10	16	00:45:05	2
Вагова категорія понад 100 кг (чоловіки, загальна кількість учасників 22 чол.)							
I місце	Krpalek Lukas (CZE)	2	3	6	4	00:19:04	1
II місце	Tushishvili Guram (GEO)	3	1	3	4	00:15:33	1
III місце	Riner Teddy (FRA)	3	2	2	5	00:16:18	2
	Bashhaev Tamerlan (ROC)	2	2	3	4	00:13:04	1
Всього за вагову категорію:		10	8	14	17	00:63:59	5
Вагова категорія понад 78 кг (жінки, загальна кількість учасниць 27 жін.)							
I місце	SONE Akira (JPN)	4	1	1	4	00:18:37	1
II місце	ORTIZ Idalys (CUB)	2	1	3	4	00:21:07	2
III місце	KINDZERSKA Iryna (AZE)	3	1	1	4	00:10:37	-
	DICKO Romane (FRA)	3	1	1	4	00:06:49	-

Всього за вагову категорію:	12	4	6	16	00:57:10	3
Примітка: використано офіційні протоколи «олімпійського турніру», відеоархів сайту МФД [23] та результати досліджень НДГ № 2, 3 [20, 21]; позначення країни учасників (учасниць) «олімпійського турніру» здійснено відповідно до загальноприйнятих міжнародних стандартів; у графі 3 визначено загальну кількість оцінок «Ippon»; у графі 4 – загальну кількість оцінок «Waza-ari»; у графі 5 – загальну кількість попереджень; у графі 6 – загальну кількість проведених змагальних сутичок; у графі 7 – загальний час витрачений на всі змагальні сутички; у графі 8 – загальну кількість випадків використання додаткового часу «GS» з метою визначення переможниці сутички.						

Відповідно до протоколів «олімпійського турніру» [23] золоту нагороду виборолла збірна команда Японії, «срібло» – одноборці Косово, «бронзу» – атлети збірної команди Франції. Необхідно також відмітити, що в «олімпійському турнірі» з дзюдо прийняли участь спортсмени з 5 континентів (128 країн), загальна кількість учасників склала 393 особи, з них: 201 дзюдоїст чоловічої статі та 192 особи жіночої статі. Зазначені вище статистичні показники свідчать про високу популярність досліджуваного одноборства на різних континентах світу, що свідчить про високу професійну компетентність посадових осіб (керівників структурних підрозділів) Міжнародної федерації дзюдо (МФД).

Необхідно також підкреслити, що збірна команда України на зазначених вище змаганнях найвищого рангу посіла 18 загальнокомандне місце (офіційна статистика МФД [23]). Найрезультативнішою українською дзюдоїсткою за підсумками «олімпійського турніру» є – Д. Білодід, яка посіла 3 місце у ваговій категорії до 48 кг, крім цього варто відмітити Я. Хамо (вагова категорія понад 100 кг) – посів 5 місце та А. Лесика (вагова категорія до 60 кг) – 7 місце. Решта представників збірної команди України (Г. Зантарая, Є. Каланіна, К. Ньябалі, А. Турчин), на жаль залікових очок не здобули.

Відповідно до заздалегідь розробленого плану, наступний блок нашого дослідження передбачав проведення порівняльного аналізу техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі високої кваліфікації (чемпіонів та призерів «XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020»). З метою якісної організації порівняльного аналізу, враховуючи діючі правила дзюдо [24], членами НДГ було здійснено розподіл дзюдоїстів та дзюдоїсток за ваговими категоріями, які за кількістю (7 вагових категорій у чоловіків і жінок) та типологією є ідентичними (табл. 2).

В результаті дослідження членами НДГ також встановлено, що найбільш результативнішими дзюдоїстками, які здобули перемогу оцінкою «Ippon» (незалежно від вагової категорії) стали: GILES Chelsie (GBR), CENTRACCIO Maria (ITA), HAMADA Shori (JPN), SONE Akira (JPN) – виконали по 4 успішні технічні дії та здобули достроково чисту перемогу над суперницями. У свою чергу, серед чоловіків найкращим став представник Бельгії (BEL) – Casse Matthias (4 успішні технічні дії оцінені оцінкою «Ippon»).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз кількісних та якісних характеристик змагальних сутичок дзюдоїстів і дзюдоїсток, відповідно до вагових категорій за підсумками «XXXII Літніх Олімпійських ігор»

Вагова категорія (чол., жін.)	Заг. к-сть учасн.	Техніко-тактичні складники					
		Ippon	Waza- ari	P (к-ть попер.)	Заг. к-сть провед. сутичок	Заг. час сутички (год., хв, сек)	GS (к-сть)
1	2	3	4	5	6	7	8
до 60 кг чол.	23	11	3	12	16	01:39:11	9
до 48 кг жін.	28	10	5	11	16	00:58:07	3
Різниця (<, >)	<5	1>	<2	1>	16=16	>00:41:04	6>
до 66 кг чол.	27	7	7	8	17	01:13:08	6
до 52 кг жін.	29	11	5	8	17	01:07:02	5
Різниця (<, >)	<2	<4	2>	8=8	17=17	>00:06:06	1>
до 73 кг чол.	37	8	10	19	20	01:44:34	11
до 57 кг жін.	25	8	6	8	16	01:05:38	6
Різниця (<, >)	12>	8=8	4>	11>	4>	>00:38:56	5>
до 81 кг чол.	35	11	9	21	20	01:42:07	13
до 63 кг жін.	31	11	6	9	19	01:16:20	7
Різниця (<, >)	4>	11=11	3>	12>	1>	00:25:47>	6>
до 90 кг чол.	33	9	9	17	20	01:19:56	6
до 70 кг жін.	28	8	9	19	18	01:56:22	6
Різниця (<, >)	5>	1>	9=9	<2	2>	<00:36:26	6=6
до 100 кг чол.	25	5	8	21	16	01:14:05	5
до 78 кг жін.	24	11	5	10	16	00:45:05	2
Різниця (<, >)	1>	<6	3>	11>	16=16	>00:29:00	3>
понад 100 кг чол.	22	10	8	14	17	00:63:59	5
понад 78 кг жін.	27	12	4	6	16	00:57:10	3
Різниця (<, >)	<5	<2	4>	8>	1>	>00:06:49	2>
Примітка: в процесі дослідно-аналітичної роботи використані офіційні протоколи «олімпійського турніру» [23] та результати досліджень НДГ № 2, 3 [20, 21]; у графі 3 визначено загальну кількість оцінок «Ippon»; у графі 4 –							



загальну кількість оцінок «Waza-ari»; у графі 5 – загальну кількість попереджень; у графі 6 – загальну кількість проведених змагальних сутичок; у графі 7 – загальний час витрачений на всі змагальні сутички; у графі 8 – загальну кількість випадків використання додаткового часу «GS» з метою визначення переможниці сутички.

Найбільше перемог оцінкою «Waza-ari» серед чоловіків здобув представник Кореї (KOR) – An Changrim (4 успішні технічні дії оцінені оцінкою «Waza-ari»). І навпаки, найкращою серед жінок стала – POLLERES Michaela (AUT) – 5 успішних технічних дій «Waza-ari».

Необхідно також відмітити, що найбільше оцінок «Ippon» та «Waza-ari» (загальна сума 5 технічних дій) отримали дзюдоїстки: GILES Chelsie (GBR), GJAKOVA Nora (KOS), CENTRACCIO Maria (ITA), POLLERES Michaela (AUT), TAIMAZOVA Madina (ROC), SONE Akira (JPN), MALONGA Madeleine (FRA), SONE Akira (JPN). І навпаки, кращим серед чоловіків стали: Nagase Takanori (JPN), Casse Matthias (BEL) – загальна сума 6 технічних дій та Tsend-Ochir Tsog. (MGL), Krpalek Lukas (CZE), Riner Teddy (FRA) – загальна сума 5 технічних дій.

Що стосується отриманих попереджень (за пасивність, порушення правил дзюдо тощо), то жодного попередження не отримали дзюдоїсти: BUCHARD Amandine (FRA) та Abe Hifumi (JPN), що свідчить про високу їх технічну підготовленість, а також відмінне знання атлетами теоретичних аспектів діючих правил дзюдо. Відповідно до офіційних протоколів «олімпійського турніру» [23], найбільше покарань за пасивність (порушення правил боротьби тощо) отримали дзюдоїсти: Nagase Takanori (JPN) – 8 попереджень; POLLERES Michaela (AUT), Cho Guham (KOR) – 7 попереджень; TAIMAZOVA Madina (ROC), Illiasov Niaz (ROC), Krpalek Lukas (CZE) – 6 попереджень.

В процесі аналітико-статистичного аналізу членами НДГ встановлено, що найбільше перемог у додатковому часі (під час боротьби у «GS») здобули дзюдоїсти: Casse Matthias (BEL), Nagase Takanori (JPN), TRSTENJAK Tina (SLO) та An Changrim (KOR). І навпаки, найменше на татамі за весь період участі у змаганнях найвищого рангу провела дзюдоїстка DICKO Romane (FRA) та дзюдоїст Bashhaev Tamerlan (ROC). На рис. 1 надано найбільш ефективну техніку у %, «Топ-3 дзюдоїстів учасників XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020 у м. Токіо (чоловіків та жінок).

Відповідно до отриманих результатів, членами НДГ встановлено, що інтегральними показниками всебічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо (чоловіків та жінок) є:

- техніко-тактична підготовленість (загальний час тренування, обсяг тренувального навантаження, «чистий час» тренування, інтенсивність тренувального навантаження, кількість прийомів за одиницю часу, кількість техніко-тактичних дій і комбінацій за одиницю часу тощо);

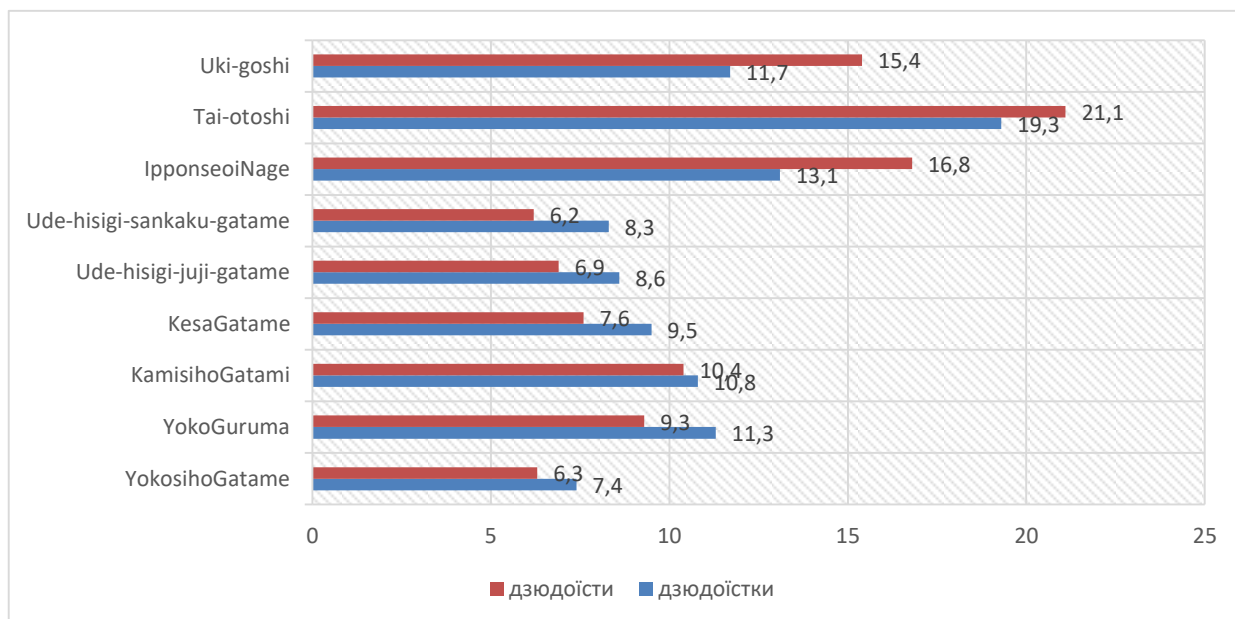


Рис. 1. Найбільш ефективна техніка у %, «Топ-3 дзюдоїстів учасників XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020 у м. Токіо (окремо серед чоловіків та жінок)

- показники підсистеми біологічного контролю (сила та швидкість виконання техніко-тактичних дій та комбінацій (окремих кидків), амплітуда та частота кидків, зусилля яке розвивається при взаємодії з опорою (реакція опору), «позитивні» кутові переміщення в суглобах, ефективне та динамічне прискорення загального центру маси та його біоланок, вибухова сила окремих м'язів тощо);

- показники активності та ефективності змагальних дій (обсяг атакуючих й захисних дій, кількість та різноманіття атакуючих, захисних прийомів, коефіцієнт «позитивної» активності, коефіцієнт надійності техніко-тактичних дій та комбінацій, якісна оцінка технічної дії, час проведення атаки чи захисту, час переходу від захисту до атаки, мінімізація часу змагальної сутички для досягнення перемоги над супротивником тощо);

Підсумовуючи результати теоретичного дослідження вважаємо, що поставлені перед нами завдання виконані, а головна мета дослідження – досягнута.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті дослідження членами науково-дослідної групи проведено порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі високої кваліфікації (чемпіонів та призерів XXXII Літніх Олімпійських ігор-2020, м. Токіо, Японія).

З метою підвищення результативності змагальної діяльності українських спортсменів (чоловіків та жінок), які спеціалізуються в дзюдо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки доцільним є зосередження уваги провідних тренерів на розроблення відповідних тренувальних програм (педагогічних моделей), які забезпечують: досконале опанування дзюдоїстами теоретичних аспектів діючих правил дзюдо; збільшення кількості та різноманіття атакуючих і захисних прийомів; підвищення коефіцієнту надійності техніко-тактичних дій (комбінацій); розвиток тактильної чутливості та координації; формування високої психофізичної готовності до тривалої змагальної діяльності (високих тренувальних навантажень); раціональну побудову змагальної сутички із урахуванням індивідуально-типологічних (психофізичних) особливостей суперників; розвиток «вибухової сили», підвищення інтенсивності тренувального навантаження; збільшення кількості техніко-тактичних дій (комбінацій) за одиницю часу; розвиток та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості тощо.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в дзюдо: Харківського національного університету внутрішніх справ, Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини; Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; Державного вищого навчального закладу «Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця» та Державного вищого навчального закладу «Харківський національний університет радіоелектроніки». Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення та апробацію уніфікованої програми спеціальної фізичної підготовленості студентів, які спеціалізуються в дзюдо на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

### Література

1. Туманян Г.М. Качество стратегии и тактики схватки. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок : учебн. пособие. Москва : «Советский спорт», 2000. 288 с.
2. Крестьянинов В.А., Горбунов А.В., Кочетов П.А. Экспериментальное обоснование индивидуализированных вариантов подготовки дзюдоистов. Психопедагогика в правоохранительных органах. Тюмень, 2014. – Вып. 1 (56). С. 67-73.
3. Ченова К.И. Оценка мотивационной сферы женщин к занятиям единоборствами. Физическая культура, спорт, туризм: современные инновационные проекты. Москва, 2018. – Вып. 1 (15). С. 75-79.
4. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки : учебн. пособие. СПб : Наукоемкие технологии, 2019. 154 с.
5. Хуртенко О.В., Білошицький В.В., Власко С.В., Партика С.С., Коновалов Д.О. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2020. – Вып. 24 (Т. 2). С. 197-200.
6. Хацаюк О.В., Чередніченко С.В., Дяченко А.А., Партико Н.В., Корольчук А.П., Стеценко Д.Ю., Антонюк А.Е. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вып. 7 (138). С. 124-131.
7. Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее. Теория и практика физической культуры и спорта. Москва, 2001. – № 9. С. 33-38.
8. Ільницький І., Окопний А., Сосновський Д. Вивчення та аналіз досягнень Українських боксерів на міжнародній арені. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. – Вып. 18 (Т. 1). С. 95-99.
9. Латышев Н., Шандригось В., Мозелюк А. Анализ выступлений и прогноз на предстоящие соревнования сборной Украины по вольной борьбе. Молода спортивна наука України. Львів, 2016. – Вып. 1 (Т. 1). С. 102-107.
10. Павленко Ю., Єрмолова В. Історико-статистичний аналіз участі українських спортсменів в Олімпійських іграх 1952–1992 р.р. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2017. – №1. С. 31-35.
11. Палатний А. Досягнення спортсменів України у змаганнях зі спортивних єдиноборств на іграх Олімпіад (1992-2016 р.р.). Фізична активність, здоров'я, спорт. Київ, 2017. – №2 (28). С. 3-12.
12. Элипханов С.Б. Силовая подготовка в женском дзюдо. Теория и практика физической культуры. Майкоп, 2011. – Вып. 22. С. 47-59.
13. Курасбедиани З.В. Специальная физическая подготовка в тренировке дзюдоистов. Концепт. Киров, 2011. – Вып. 12. С. 112-124.
14. Стельмах Ю.Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі із урахуванням особливостей жіночого організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 20 с.
15. Бобровский В.А., Крестьянинов В.А. Реализация тактической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации в соревновательной деятельности. Физическая культура и спорт. Омск, 2011. – Вып. 5. С. 176-180.
16. Пакулін С.Л., Ананченко К.В., Перебийніс В.Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Траєкторія науки. Харків, 2011. – Вып. 2. С. 5.34-5.50.
17. 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.
18. Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Хуртенко О.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. Програма психічної

саморегуляції однокласників. 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.

19. Хацак О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії однокласників-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – Вип. 74 (Т. 1). С. 162-167.

20. 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.

21. Дяченко А.А., Райтаровська І.В. Аналітично-статистичний аналіз техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток високої кваліфікації за підсумками «Олімпійських ігор – 2020»: колект. моногр. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2021. С. 1-13.

22. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацак А.В. Технические средства обучения двигательным действиям: научн. пособие. Берлин (Германия): Lambert Academic Publishing, 2014. С. 36-42.

23. Результати «ОІ-2020, Дзюдо» (МФД, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: [https://live.ijf.org/oly\\_2020/results](https://live.ijf.org/oly_2020/results).

24. IJF (International Judo Federation) Rules and Referee Guide (2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: [https://web.archive.org/web/2009121-2134430/http://www.intjudo.eu/?Menu=Static\\_Page&Action=List&m\\_static\\_id=42&lang\\_id=2&mid=7&main=12](https://web.archive.org/web/2009121-2134430/http://www.intjudo.eu/?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=42&lang_id=2&mid=7&main=12).

### References

1. Tumanyan G. The quality of the strategy and tactics of the battle. Wrestling: theory, methodology, training organization: textbook. Moscow: "Soviet Sport", 2000. 288 p.

2. Krestyaninov V., Gorbunov A., Kochetov P. Experimental substantiation of individualized variants of training judokas. Psychopedagogy in law enforcement. Tyumen, 2014. – Issue 1 (56). p. 67-73.

3. Chemova K. Assessment of the motivational sphere of women to engage in martial arts. Physical culture, sports, tourism: modern innovative projects. Moscow, 2018. – Issue 1 (15). p. 75-79.

4. Tooth I., Deich V., Berekenov A. Judo. Theoretical and practical foundations of training: tutorial. SPb: Science-intensive technologies, 2019. 154 p.

5. Hurtenko O., Biloshitsky V., Vlasko S., Partyka S., Konovalov D. Pedagogical conditions of formation of psychological profile of women-fighters of high qualification. Innovative pedagogy. Odessa, 2020. – Issue 24 (2). p. 197-200.

6. Khatsaiuk O., Cherednichenko S., Dyachenko A., Partiko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. Results of experimental test of the program of technical and tactical training of veteran judokas. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 7 (138). p. 124-131.

7. Podlivaev B. Analysis of the competitive activity of freestyle and Greco-Roman wrestlers at the Olympic tournament in Sydney. Theory and practice of physical culture and sports. Moscow, 2001. – Issue 9. p. 33-38.

8. Ilnytsky I., Okopny A., Sosnovsky D. Study and analysis of achievements of Ukrainian boxers in the international arena. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2014. – Issue 18 (1). p. 95-99.

9. Latyshev N., Shandrigos V., Mozelyuk A. Analysis of performances and forecast for the upcoming competitions of the national team of Ukraine in freestyle wrestling. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2016. – Issue 1 (1). p. 102-107.

10. Pavlenko Yu., Yermolova V. Historical and statistical analysis of the participation of Ukrainian athletes in the 1952–1992 Olympic Games. Theory and methods of physical education and sports. Kyiv, 2017. – Issue 1. p. 31-35.

11. Palatny A. Achievements of Ukrainian athletes in martial arts competitions at the Olympic Games (1992-2016). Physical activity, health, sports. Kyiv, 2017. – Issue 2 (28). p. 31-35.

12. Elipkhanov S. Strength training in women's judo. Theory and practice of physical culture. Maykop, 2011. – № 22. p. 47-59.

13. Kurasbediani Z. Special physical training in training judokas. Concept. Kirov, 2011. – Issue. 12, pp. 112-124. . Concept. Kirov, 2011. – № 12. p. 112-124.

14. Stelmakh Yu. Construction of the training process of highly qualified athletes in freestyle wrestling taking into account the peculiarities of the female body: abstract diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Kyiv, 2014. 20 p.

15. Bobrovsky V., Krestyaninov V. Implementation of tactical training of highly qualified judokas in competitive activities. Physical culture and sports. Omsk, 2011. – № 5. p. 176-180.

16. Pakulin S., Ananchenko K., Perebiinis V. Improvement of technical and tactical training of judokas at the stage of exit from sports of higher achievements. The trajectory of science. Kharkiv, 2011. – № 2. p. 5.34-5.50.

17. Ananchenko K., Khatsaiuk O., Zagura F., Ogneva L. Improving the technical and tactical training of judokas 17-18 years. Research of technical arsenal of highly qualified MMA fighters. Martial Arts. Kharkiv, 2020. – № 2 (16). p. 4-13.

18. Kindzer B., Partiko N., Hurtenko O., Berezyak K., Prishva O., Nesterov O. The 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.

19. 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. Zaporozhye, 2021. – Issue 74 (1). p. 162-167.

20. 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 2020 Olympics. 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.

21. 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": collective monograph. Vinnytsia: European Scientific Platform, 2021. P. 1-13.

22. Bizin V., Mirgorod D., Khatsayuk A. Technical means of learning motor actions: Tutorial. Berlin: Lambert Academic Publishing, 2014. p. 36-42.

23. Results «OG-2020, Judo» (IJF, 2021): [Electronic resource]. Access mode: [https://live.ijf.org/oly\\_2020/results](https://live.ijf.org/oly_2020/results).

24. IJF (International Judo Federation) Rules and Referee Guide (2021): [Electronic resource]. Access mode: [https://web.archive.org/web/2009121-2134430/http://www.intjudo.eu/?Menu=Static\\_Page&Action=List&m\\_static\\_id=42&lang\\_id=2&mid=7&main=12](https://web.archive.org/web/2009121-2134430/http://www.intjudo.eu/?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=42&lang_id=2&mid=7&main=12).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).14

УДК 378:613.8

Кий О.Г.

викладач кафедри фізичної терапії,  
ерготерапії та фізичної культури і спорту

Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія

### ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТА ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

Дуже обнадійливим звучить девіз сучасної молоді: «Модно бути здоровим!». Край важливо розвивати ці тенденції, і закріплювати ставлення до них, як до природних життєвих потреб.

Сучасна медицина (хвороб і хворих!) лікує хвороби, а не формує у людей настрій на здоровий спосіб життя. Лікар з «Доктора Айболіта» повинен стати «архитектором здоров'я», а «медицина хвороб» повинна стати «медициною здоров'я». Тому ВООЗ проголосила напрямки, згідно з яким в XXI столітті медицина повинна перейти від «захисно-оборонних» до «соціально-конструктивних» позицій, пов'язаних зі створенням самого здоров'я і активного якісного довголіття.

У статті озвучені найбільш ймовірні причини, що впливають на нездоров'я студентів, визначена медико-педагогічна, соціальна спрямованість проблеми. Запропоновано і обґрунтовано принципи її розв'язання зусиллями зацікавленого контингенту студентства і методологічними рекомендаціями викладацького колективу. Описано досвід впровадження здоров'язберігаючих технологій кафедрою фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту Хортицької національної академії.

**Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, здоровий спосіб життя, кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту, Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія.

**Kyi O. Health of the modern student, as an actual problem of today.** The motto of modern youth sounds very encouraging: "It's fashionable to be healthy!". It is very important to develop these tendencies, and to consolidate the attitude towards them as to natural needs.

Modern medicine (of diseases and sickness!) heals diseases, but does not form a mood in people for a healthy lifestyle. A doctor from "Doctor Aibolit" should become a "health architect", and "medicine of diseases" should become "health medicine". Therefore, the WHO proclaimed the direction according to which in the 21st century medicine should move from "defensive and defensive" to "socially constructive" positions associated with the creation of health itself and active quality longevity.

The article sounded the most probable causes affecting the unhealthiness of students, defined the medical-pedagogical and social orientation of the problem. The principles of its resolution are proposed and substantiated by the efforts of the interested student body and methodological recommendations of the teaching staff. The experience of introducing health-saving technologies by the Department of Physical Therapy, Occupational Therapy, Physical Culture and Sports of the «Khortytsia National Academy» is described.

**Key words:** health-saving technologies, healthy lifestyle, Department of Physical Therapy, Occupational Therapy, Physical Culture and Sports, «Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy».

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні одного з головних показників якості підготовки висококваліфікованих кадрів поряд з професійною компетентністю, а саме зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх працездатності. З урахуванням сучасної кризової соціально-економічної ситуації в країні, вивчення здоров'я сучасних студентів слід розглядати, як комплексну медичну, педагогічну і соціальну проблему, та вплив на нього комплексу різнобічних факторів, що викликають різні види напруги (фізичний, психічний, фізіологічний, духовний, соціальний та ін.) і вимагають активізації пристосувальних механізмів, що знижують ризик різного роду захворювань.

Раніше держава використовувала обмежені матеріальні ресурси насамперед на лікування і надання



невідкладної допомоги. Профілактиці ж захворювань і популяризації ЗСЖ не приділялося належної уваги. Все це призвело до погіршення здоров'я студентів України. Підтверджується це аналізом стану здоров'я абітурієнтів, який свідчить про тенденцію до його погіршення з кожним роком. Кількість першокурсників, віднесених до спеціальної медичної групи, збільшується в рази за рахунок студентів з низькою фізичною активністю, дефіцитом маси тіла до 20 кг та надлишковою масою тіла.

Такий стан здоров'я молоді - результат не тільки тривалого впливу несприятливих соціально-економічних чинників, а й небажання дбати про власне здоров'я: у більшості студентів відсутні елементарні навички основ культури і розуміння необхідності ЗСЖ, а шкідливі звички, які мають місце вже в шкільному середовищі, примножуються. Тільки третина з них позитивно ставляться до проблем рухової активності і необхідності занять фізкультурою і спортом. У нових же умовах (вузівського навчання) вчорашній учень відчуває значне психоемоційне напруження в наслідок зміни звичного стереотипу, що супроводжується порушенням режиму праці, відпочинку та харчування, а в цілому - напругою компенсаторно-приспосувальних систем організму.

Також, до числа факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів треба віднести транспортну проблему (на дорогу витрачається багато часу і чимало коштів) та необхідність поєднання навчання з роботою (як правило, це низькооплачувана праця у вечірній і нічний часи), при якому накопичуються фізична і психологічна втома завдяки моральному незадоволенню, не кажучи вже про порушення режиму і харчування (характеризувати його необхідно не просто, як нерегулярне або всухом'ятку, а й як недостатнє. Воно не тільки подорожчало, але і зменшилося в обсязі і кількості, за умови того, що процес розвитку у більшості молодих людей ще не закінчився). Це нерідко призводить до зриву адаптації і виникнення різних функціональних розладів та захворювань.

Вільний час студентів значно менше середньої тривалості вільного часу молоді інших соціальних груп. Аналізування змісту вільного часу доказує наявність статистично корелюючого зв'язку між кількістю скарг на погане самопочуття і часом перебування студентів на свіжому повітрі.

Особливе місце у нашому вузі належить попереджувального роду соціальним і медико-профілактичним заходам. У числі таких:

- можливість оцінки функціонального стану органів і систем методом нелінійного аналізу з використанням дослідницької апаратури «Oberon»;
- широкий асортимент фізіотерапевтичних процедур з метою профілактики загострень хронічної патології в період ремісії на базі відділення ранньої соціальної реабілітації; кисневі коктейлі та фітотерапія;
- активна освітлювальна робота сезонних станів і захворювань;
- кураторські години з профілактики COVID-19, туберкульозу, ВІЛ, венеричних захворювань, шкоди вживання тютюну, алкоголю, наркотиків;
- організація дієтхарчування в харчоблоці академії.

Також важливим є проведення спортивних турнірів, спартакіад та конкурсів в спортзалі, на футбольному полі та волейбольному майданчику, в паркових зонах заповідника о.Хортиця.

Однією з найважливіших цілей педагогічної системи освіти і формування у студентів кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії, фізичної культури і спорту здоров'язберегаючих технологій є підготовка майбутніх фізичних терапевтів до особистісно-професійної діяльності в сфері ЗСЖ. Ось основні завдання для її досягнення:

1. охорона здоров'я студентів і викладачів, як суб'єктів освітнього процесу, на яких діє комплекс негативних впливів інформаційного, біоритмологічного, психологічного і соціального характерів;
2. корекція способу життя студента як індивіда юнацького віку, з властивими йому анатомо-фізіологічними особливостями, рівнем здоров'я та накопиченими хворобами та факторами ризику;
3. планомірне формування культури здоров'я у студента як майбутнього носія еталонів ЗСЖ, а також індивідуума, що має хороший фізичний, психічний і моральний стан здоров'я, необхідного для успішної професійної діяльності.

Інформаційна забезпеченість формування здоров'язберегаючих компетенцій - це невід'ємний компонент педагогічної системи. Саме тому навчальна і наукова інформація з питань здоров'я і ЗСЖ в нашому закладі носить випереджаючий характер, що підтверджується початком освіти студентів в області здоров'я з перших курсів навчання у вигляді оволодіння:

- знаннями про біологічну природу організму людини і взаємодію його з зовнішнім середовищем;
- оволодіння знаннями з охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності;
- системою знань, умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я його і взаємозв'язок із суспільством; системою знань про людину як суб'єкта освітнього процесу, його вікових і індивідуальних особливостей та організаційними вміннями, необхідними для розвитку творчих здібностей.

При дотриманні певних педагогічних умов це сприяє запобіганню стресових і конфліктних ситуацій в період навчання (насамперед дистанційного) і під час екзаменаційних сесій.

Питання зміцнення здоров'я і зниження рівня захворюваності студентів постійно перебувають в зоні уваги ректорату, вченої ради, відділів з виховної, навчальної та наукової роботи Хортицький Національної академії.

Пріоритетними напрямками є активізація і привабливість пропаганди ЗСЖ, результативність боротьби зі шкідливими звичками, ефективність оздоровчої та масової спортивної роботи.

**Висновки.** «Програми та методи виховання тільки тоді матимуть силу в дійсності, якщо вони перейдуть в переконання вихователя». К.Ушинський. Саме тому, на кафедрі фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту в процесі навчання ЗСЖ, педагоги з успіхом використовують особистий досвід боротьби з надмірною вагою,

відмови від тютюнопаління (на території академії категорично заборонено), вживання алкоголю. Вимоги до педагогів, які займаються формуванням ЗСЖ, крім професійної компетентності і грамотності, включають культуру здоров'я педагогічного колективу (переважне представництво співробітників кафедри мають спортивні досягнення і наукові ступені).

1. Одинець Т. Є., доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедрою, професор, майстер спорту зі стрибків у воду.
2. Бандуріна К. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
3. Баришок Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
4. Буренко М. С., кандидат педагогічних наук, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.
5. Сергата Н. С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики.

#### Література

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики /Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 2004, - С. 146.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования./ Бондин В.И./ Теория и практика физической культуры. - 2004, - №10, - С. 15-18.
3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко /Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
4. Вознюк Т. Г. Менеджмент навчально-виховного процесу. Видавництво «Здоров'я», - 2002, - С. 128.
5. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Вид. дім «Шкільний світ», 2006 -С. 128.
6. Кострікова Ю. А., Пустовойт Г. Л., Ярмола Т. І. Фактори, що формують здоров'я студента медика, можливість їх корекції.  
URL: <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/5833/1/factoryform.pdf> (дата звернення: 08.08.2021).
7. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. канд. н. з. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2014, - С. 20.

#### References.

1. Apanasenko, G. L. (2004). Okhrana zdorovia zdorovykh nekotorye problem teorii i praktiki [Healthy health: some problems of theory and practice]. Valeologiya diagnostika sredstva i praktika obespecheniia zdorovia – St. Petersburg: Nauka.146 (in Russian)
2. Bondin V.I. (2004) Zdorovesberegaiushchie tekhnologii v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniia [Health-saving technologies in the system of higher pedagogical education] *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury* [Theory and practice of physical culture], (electronic journal), vol. 10, pp. 15-18. Retrieved from: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2004N10/p15-18.htm> (accessed 11.08.2020).
3. Vashchenko, O. (2006). Hotovnist vchytelia do vykorystannia zdoroviazberezhuvaiulnykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi [The willingness of teachers to use the health saving technologies in educational process]. *Zdorovia ta fizychna kultura*. no. 8. pp. 1– 6. [in Ukrainian].
4. Vozniuk, T. H. (2002). Menedzhment navchalno-vykhovnoho protsesu [Management of the educational process], 128. Kyiv: Zdorovia[in Ukrainian].
5. Dubohai, O. D. (2006). Fizkultura yak skladova zdorovia ta uspishnoho navchannia dytyny [Physical education as a component of health and successful learning of the child]. Kyiv: «Shkilnyisvit» [in Ukrainian].
6. Kostrikova, Yu. A., Pustovoi, H. L., & Yarmola, T. I. Faktory, shcho formuiut zdorovia studenta medyka, mozhlyvysti i khkorektsii [Factors that shape the health of a medical student, the possibility of their correction]. Retrieved from: <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/5833/1/factoryform.pdf> (accessed 08.08.2021) [in Ukrainian].
7. Palchuck, M.B. (2014). Kontrol fizychnoho rozvytku uchniv pry perekhodi z serednoi do starshoi shkoly v umovakh navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia [Control of students' physical development during the transition from high school to high school in the context of the educational process of physical education]. Extended abstract of Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).15  
УДК 796-071.2

Кириченко Т.Г.  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

### АТЛЕТИЗМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті на підставі аналізу та узагальнення даних літературних джерел та досвіду практичної роботи визначено основні особливості організації та планування занять атлетизмом із студентською молоддю. Акцентовується увага на тому, що характер та довжина тренувальних циклів в атлетизмі залежить від методики тренувань, характеру засобів відновлення працездатності та закономірностей розвитку спортивної форми. Наголошується, що ефективність підготовки, визначається вагою обтяження, інтенсивністю роботи, кількістю підходів і повторень, послідовністю виконання окремих вправ у тренуванні, кількістю вправ у тижневому циклі та часом відпочинку між підходами. Зазначено, що структура окремого тренувального заняття в атлетизмі характеризується загальними принципами побудови, незалежно від його змісту чи форми, і складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Здійснено порівняльний аналіз тренажерного обладнання різного конструювання. Показано, що тренажери шляхом дозованих фізичних навантажень та цілеспрямованого впливу на певні м'язові групи дозволяють вибірково впливати на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи.

**Ключові слова:** атлетизм, студентська молодь, силові здібності, силове тренування, тренувальні заняття, тренажерне обладнання.

**Kyrychenko Taras. Athleticism in the system of physical education of students of a higher education institution.** The article, based on the analysis and generalization of data from literature sources and practical experience, identifies the main features of the organization and planning of athletics classes with student youth. Emphasis is placed on the fact that the nature and length of training cycles in athletics depends on the method of training, the nature of the means of recovery and patterns of development of sports form. It is emphasized that the effectiveness of training is determined by the weight of the load, the intensity of work, the number of approaches and repetitions, the sequence of individual exercises in training, the number of exercises in a weekly cycle and rest time between approaches. It is noted that the structure of a separate training session in athletics is characterized by general principles of construction, regardless of its content or form, and consists of three parts: preparatory, basic and final. The comparative analysis of the training equipment of various design is carried out. It is shown that simulators by dosed physical activity and targeted impact on certain muscle groups can selectively affect the musculoskeletal system, cardiovascular, respiratory and nervous systems.

It is optimal to conduct athletics classes with student youth three times a week in the form of optional classes. This number is due to the fact that most students have a low level of physical fitness and health, namely the strength training is facilitated by the technique, which provides for three classes during the week cycle.

One of the conditions for improving the efficiency of this process is to build an algorithm for the annual cycle of athletics, taking into account the peculiarities of the training schedule. This allows you to ensure the optimal dynamics of strength training depending on the periods of the semester, exam session, practice, winter and summer vacations. This algorithm allows to achieve correspondence between the factors of pedagogical influence and restorative measures, rational use of various tools and methods of force development, which allows to systematically and gradually increase the load in the process of training.

During the first semester, students' strength abilities are improved. The first month (September) should be aimed at gradually preparing students for further strength training with a higher intensity and volume of strength. The intensity of the load this month is relatively small, but the volume sometimes reaches significant values.

**Key words:** athleticism, student youth, strength abilities, strength training, training sessions, exercise equipment.

#### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наразі в спортивно-педагогічній науці проблема незадовільного стану фізичної підготовленості студентів і постійного збільшення контингенту осіб із послабленим здоров'ям належить до таких, що привертає значну увагу науковців та широких кіл громадськості [1, 3, 5, 8].

Як вважають вчені [3, 4] збереження здоров'я молодої людини можливе тільки за умов регулярних занять фізичними вправами і спортом. Наразі існує стійка тенденція зниження рівня рухової активності молоді, причиною якої є недостатня ефективність традиційних методів і засобів фізичного вдосконалення через незацікавленість і низький рівень мотивації студентів [1, 9]. Тому нагальною стає необхідність корекції механізмів управління фізичним вихованням у ЗВО, найперше, шляхом перебудови умов організації вказаного процесу [2, 10].

Із метою забезпечення викладання на належному рівні в ЗВО предмету «Фізичне виховання» Міністерством освіти і науки України були запропоновані базові моделі, серед яких – традиційна, секційна та індивідуальна. При цьому можуть застосовуватися різного роду стимули (змагання, рейтинги, спортивні розряди тощо) (Додаток до листа МОНУ від 25.09.2015, № 1/9-454).

На думку науковців [4, 6, 7] до перспективних форм фізичного вдосконалення відносять фізичне виховання, що ґрунтується на принципах спортивної спеціалізації і сприяє формуванню фізичної культури студентів, підвищенню гармонійного розвитку і функціональних можливостей. Самостійний вибір студентами форми занять із фізичного виховання підвищує їхню мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному вдосконаленню.

За твердженнями дослідників [1, 4, 6, 9, 10] одними із найпопулярніших і доступних видів фізичних вправ стали вправи з обтяженнями, які відрізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки, що дає змогу викладачам урахувати індивідуальні особливості студентів у задоволенні їхніх потреб.

З огляду на те, що атлетизм стає все більш популярним у студентському середовищі [2, 8] виникає потреба в обґрунтуванні технології програмування занять атлетизмом студентської молоді. У цьому напрямі проведено лише окремі дослідження [9], що тільки частково охоплюють аспекти проблеми, а тому не забезпечують на належному рівні її вирішення, особливо коли постає необхідність узгоджувати заняття атлетизмом з графіком навчального процесу у виші.

У зв'язку з недосвідченістю багатьох студентів, заняття атлетизмом часто є малорезультативними. Через недостатню кількість джерельної бази та методичних матеріалів молодь не може детально ознайомитися з особливостями тренувань. Тому виникає потреба правильного виконання вправ і усвідомлення цілей їх виконання.

Атлетизм – цілісна система тренування, яка ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі, тренажерні пристрої тощо), сприяє розвитку сили та м'язової маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, побудові гармонійної статури [1, 7, 10].

Таким чином, актуальність порушеної проблеми, що спричинена недостатністю розроблення її теоретико-прикладного аспекту, а також нагальна необхідність у подоланні означених суперечностей зумовили вибір теми цієї статті.

**Мета статті** – визначити місце та значення атлетизму в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Заняття атлетизмом із студентською молоддю оптимально проводити тричі на тиждень у формі факультативних занять. Така їх кількість зумовлена тим, що більшість студентів має низький рівень фізичної підготовленості (ФП) і здоров'я, а саме оздоровчому заняттю силової спрямованості сприяє методика, яка передбачає триразове проведення занять протягом тижневого циклу.

Однією з умов підвищення ефективності цього процесу є побудова алгоритму річного циклу занять атлетизмом із урахуванням особливостей графіка навчальних занять у ЗВО.

Це дозволяє забезпечити оптимальну динаміку силових навантажень залежно від періодів навчального семестру, екзаменаційної сесії, практики, зимових і літніх канікул. Такий алгоритм дозволяє досягти відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, раціонально використовувати різноманітні засоби та методи розвитку сили, що дає можливість систематично та поступово збільшувати навантаження в процесі проведення занять [6].

Упродовж першого навчального семестру вдосконалюються силові здібності студентів. Перший місяць (вересень) необхідно спрямувати на поступову підготовку студентів до подальших занять силовими вправами з більш високою інтенсивністю та об'ємом силових навантажень. Інтенсивність навантаження в цьому місяці порівняно невелика, водночас об'єм іноді досягає значних величин. Він характеризується невеликою кількістю занять, спрямованих на розвиток максимальної сили, та значною – на розвиток силової та загальної витривалості.

Протягом перших двох тижнів визначаються мотиваційні прагнення студентів, їхній рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та тип тілобудови. Перші заняття спрямовані на ознайомлення студентів із правилами поведінки й техніки безпеки на заняттях з використанням фізичних вправ силової спрямованості. Заняття носять навчальний характер: вивчається правильна техніка виконання вправ, студенти навчаються визначати силове навантаження, адекватне до фізичних можливостей свого організму. Комплекси вправ необхідно будувати таким чином, щоб вони були спрямовані на гармонійний розвиток усіх м'язових груп, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення ефективності серцево-судинної та дихальної систем. Для попередження адаптації на кожному занятті потрібно змінювати вправи, їх кількість та послідовність виконання, а також використовувати принцип поступового збільшення силових навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки.

Упродовж першого місяця студентів навчають здобувати навички правильного дихання під час виконання вправ. При розслабленні м'язів або при розширенні грудної клітки їм пропонується робити вдих, при напруженні м'язів або при звууженні грудної клітки – видих.

Другий (жовтень) та третій (листопад) місяці необхідно спрямовувати на фундаментальну підготовку студентів. Саме впродовж цих місяців відбувається основна силова робота, яка спрямована на розвиток найвищого рівня функціонального стану організму, формування нових та перебудову попередньо засвоєних рухових навичок та умінь. Вони характеризуються великою кількістю занять, спрямованих переважно на збільшення м'язової маси та розвиток максимальної сили, і незначною кількістю занять, спрямованих на розвиток силової витривалості, що дозволяє зберегти рівень аеробної потужності, досягнутий протягом першого місяця занять.

Розвиток максимальної сили впродовж другого та третього місяців необхідно здійснювати переважно методом багаторазових субмаксимальних напружень, що сприяє значному збільшенню м'язової маси. Застосування такого методу вимагає значних витрат часу (відносно тривалі паузи відпочинку між підходами та окремими вправами) та великих витрат енергії. Враховуючи ці обставини, рекомендується на одному занятті «проробляти» не більше однієї третини м'язів. У системі суміжних занять це можна зробити таким чином: на першому занятті навантаження спрямоване переважно на



м'язи нижньої кінцівки, на другому – на м'язи тулуба і на третьому – на м'язи задньої і передньої групи плеча та плечового поясу. Такий цикл доцільно застосовувати протягом 4-6 тижнів без зміни програми силового навантаження. Потім потрібно підібрати інші (альтернативні) вправи для попередження адаптації організму. Саме така побудова системи суміжних занять дає можливість отримати досить високі результати під час роботи зі студентами, які мають рівень ФП «нижче середнього».

Комплекси силових навантажень другого та третього місяців відрізняються від попередніх меншою загальною кількістю вправ. При складанні таких комплексів для студентів із рівнем ФП «низьким», «нижче середнього» та «середнім» перевага надається вправам регіонального та глобального характеру, які дають можливість залучати до роботи великі м'язові групи. Коли одна м'язова група відстає у розвитку, необхідно включати вправи для неї на початку комплексу силових навантажень [7].

Як відомо, для збільшення м'язової маси величина обтяження повинна бути 70-90% від максимальної. Кількість повторень при цьому може коливатися в межах від 4 до 12, однак найчастіше використовується 6-8 повторень у підході. Для студентів з рівнем ФП «низьким» та «нижче середнього» для гіпертрофії м'язового волокна оптимальною кількістю є 10-12 повторень, із «середнім» – 7-8, із «вище середнього» та «високим» – 4-6 повторень. Вага обтяження підбирається таким чином, щоб студент був здатний виконати на одне повторення більше запланованого. Темп виконання вправи – повільний. Паузи між підходами – 1,5-2 хв., між вправами – 3-5 хв.

Для студентів рівня ФП «вище середнього» та «високого» рекомендується використовувати метод спеціалізації для груп м'язів, які відстають у розвитку і потребують додаткового навантаження. У цьому випадку необхідно комплекси силових навантажень розділяти на дві частини: перша частина складається з вправ за спеціалізацією, друга – з 6-7 вправ для інших м'язових груп, спрямованих на підтримку в них досягнутого рівня.

На початку четвертого (грудень) місяця для оптимізації процесів відновлення об'єм навантаження необхідно значно зменшувати (за рахунок зменшення кількості підходів і повторень вправи). При цьому підвищувати інтенсивність навантаження (за рахунок збільшення величини обтяження), поступово досягаючи максимального рівня силових показників. Для попередження адаптації до тренувальних комплексів потрібно змінювати порядок виконання та кількість вправ, а також змінювати деякі вправи на альтернативні [9].

П'ятий (січень) місяць рекомендується спрямовувати на відпочинок і відновлення організму студентів після попередніх напружених місяців. Він передбачає менш інтенсивне силове навантаження і більшу кількість занять із використанням інших видів рухової діяльності (спортивні та рухливі ігри, біг, плавання тощо).

Другий навчальний семестр триває також чотири місяці (лютий – травень), протягом яких виконувалися завдання, аналогічні до тих, що були у першому семестрі.

Упродовж десятого місяця (червень) основним завданням є підтримка досягнутого рівня силових здібностей студентів, що супроводжується зменшенням об'єму силового навантаження (за рахунок зменшення кількості вправ, підходів і повторень) та одночасним поступовим збільшенням його інтенсивності (ваги обтяження).

Наступні одинадцятий (липень) та дванадцятий (серпень) місяці необхідно спрямовувати на відпочинок і відновлення організму студентів після напружених занять. Фізичні навантаження характеризуються менш інтенсивним тренувальним режимом. Основний акцент протягом цих місяців потрібно зробити на різноманітні види рекреаційної рухової діяльності (рухливі та спортивні ігри, біг, плавання, танці, туризм, спортивно-масові заходи та т. ін.) [1, 8].

Структура окремого тренувального заняття в атлетизмі характеризується загальними принципами побудови незалежно від його змісту чи форми. Вона складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [9, 10].

У підготовчій частині тренувального заняття проводиться комплекс заходів щодо організації тих, хто займається (шикування, переклички, пояснення мети та завдань заняття), а також за допомогою проведення загальної та спеціальної розминки підготовка нервово-м'язової системи до основного навантаження.

В основній частині заняття виконуються заплановані комплекси силових вправ із поступовим підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальної роботи. Після кожної вправи чи їх серії виконуються дихальні рухи або вправи на розслаблення м'язів для зниження їх тону та відновлення функцій.

У заключній частині тренування виконуються вправи з тенденцією до зниження навантаження та сприяння процесам відновлення систем організму. Рекомендується використовувати педагогічні та інші засоби відновлення, що сприяють інтенсивному перебігу відновлювальних процесів.

У цій частині підбиваються підсумки заняття і, у разі потреби, дається домашнє завдання.

Застосування засобів та тренувальної роботи у день тренування залежить від форми організації заняття (індивідуальне, групове або самостійне).

Індивідуальні заняття проводяться під керівництвом тренера (чи без нього) і з партнерами. Перевагою цієї форми тренувань є створення оптимальних умов для виховання спортивної майстерності атлетів у фізичній, технічній та психологічній підготовці, а також індивідуальне дозування і корекція навантаження. Такі заняття проводяться і для групи студентів. У такому разі кожний студент виконує індивідуальну програму тренувань самостійно.

Групова форма заняття дає змогу розділити студентів на групи з урахуванням статі, підготовленості, маси тіла, а також розв'язувати завдання для кожної групи окремо.

Самостійна форма занять використовується переважно підготовленими студентами з достатнім стажем занять і глибокими спеціальними знаннями.

Заняття розрізняються за основною педагогічною спрямованістю: вибіркової та комплексної. Перші розраховуються на вивчення одного з видів підготовки (фізичної або технічної або психологічної) чи розвитку окремої групи м'язів. Інші передбачають побудову занять з комплексним вирішенням декількох завдань послідовно чи

паралельно.

За способом організації тренувальні заняття з атлетизму поділяють на фронтальні та колові. За фронтального способу організації занять усі студенти виконують вправи одночасно. Цей спосіб використовується для розв'язання специфічних завдань у межах одного тренувального заняття. Для колового тренування на місці занять обладнується декілька «станцій» (тобто місць, заздалегідь обладнаних інвентарем та устаткуванням). На кожній станції студенти виконують заплановану програму силових вправ із суворо регламентованим обсягом навантаження та нормованими інтервалами відпочинку. Такий спосіб організації занять різко підвищує його щільність, що позитивно впливає на інтенсивність навантаження м'язів.

На сучасному етапі актуальними є дослідження, які пов'язані з оздоровчою дією засобів атлетизму на осіб шкільного і студентського віку. Розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах [2, 3, 8].

Виноградов Г.П. вважає, що під час виконання силових вправ посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної, видільної та нервової системи. Це визначає важливість вправ для оптимізації стану здоров'я, нормальної життєдіяльності організму [1, с. 69-72].

Отже, тренувальна діяльність студентів, які займаються атлетизмом характеризується не тільки постійною роботою над розвитком різних силових можливостей та формуванням м'язової маси, а й зміцненням здоров'я.

За твердженням науковців [4, 7], в процесі занять атлетизмом особливо ефективними є вправи на тренажерах, які можуть раціонально використовуватися як із спортивно-тренувальною, так із оздоровчою метою, забезпечуючи ряд переваг перед традиційними засобами, оскільки їм властиве чітке дозування навантаження, спрямованість тренування на окремі групи м'язів, а також широке застосування у період відновлення після отриманих травм і перенесених захворювань.

У процесі силового тренування студентської молоді тренажери і тренажерні пристрої дозволяють у більш короткі терміни вирішити завдання розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Особливо ефективним є використання тренажерів серед студентів з надмірною масою тіла. Такі студенти охоче і з задоволенням займаються на тренажерах, в той час як на стандартному фізкультурному обладнанні вони працюють менш активно [9, с. 17-21].

Тренажерне обладнання дозволяє ефективно розвивати різні рухові якості і здібності, поєднувати вдосконалення технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі силового тренування.

На думку дослідників [1, 4, 9], тренажери сприяють формуванню позитивної психоемоційної мотивації у студентів і залученню їх до фізичної культури і масового спорту. Можна виділити основні цілі тренувань на тренажерах: збереження і зміцнення здоров'я, підтримка загального фізичного стану та відновлювальне лікування, тренування з акцентом на спортивний результат.

За даними досліджень [3, 5, 9] для тренажерного залу потрібно використовувати пристосоване приміщення, яке відповідає санітарно-гігієнічним вимогам і нормам для спортивних залів. Особливе гігієнічне значення має створення в приміщенні оптимальних мікрокліматичних умов: температури повітря в діапазоні 16-18 ° С, відносної вологості 35-60%, швидкості руху повітря 0,5 м / с.

Для підвищення комфортності занять дуже важливо організувати рівномірне освітлення і забезпечити необхідний рівень горизонтальної і вертикальної освітленості залу [1].

Критерії підбору обладнання: відповідність концепції створення тренажерного залу; відповідність площі тренажерного залу з урахуванням розстановки тренажерів; варіативність тренувань, тобто набір представлених тренажерів повинен дозволяти повноцінно тренувати різні м'язи та м'язові групи; кількість тренажерів – за кількістю учасників групи [6, 10].

Технічні особливості тренажерів залежать від конструкторських рішень, які визначаються необхідністю переважного розвитку однієї або одночасно декількох рухових якостей.

Тренажери можна розділити на три типи: кардіотренажери (бігові доріжки, степпери, велотренажери, еліптичні, гребні, райдери), які найчастіше використовуються для підвищення тону основних адаптаційних систем; силові тренажери (тренажери для роботи з навантаженнями) – для корекції фігури та розвитку силових якостей; багатофункціональні тренажери, які поєднують у собі ознаки обох груп [4].

За ефективністю дії всі представники кардіотренажерів приблизно рівні, але мають деякі особливості використання. Оскільки при заняттях на велотренажері поперек піддається підвищеному навантаженню, велотренажери не рекомендується застосовувати при болях у хребті, в області попереку, степпер забезпечує підвищене навантаження на тазостегновий суглоб, при заняттях на біговій доріжці сильно навантажуються гомілкоstop і лише райдери в цьому сенсі нейтральні [3].

Степпер, імітуючи ходьбу по сходах, впливає на розвиток м'язів ніг і забезпечує таке ж навантаження, що і велотренажер.

Бігові доріжки ефективно навантажують не тільки м'язи ніг, але і м'язи спини та плечового поясу. Однак при цьому мають досить великі габарити. Велотренажери переважно навантажують м'язи ніг і черевного пресу.

Еліптичні тренажери – гібрид велотренажера, степпера і бігової доріжки. На таких тренажерах займаються за принципом крос-тренінгу: така траєкторія, що імітує природну ходьбу або біг, виключає навантаження гомілковостопного і колінного суглобу (чого не вдається уникнути при тренуванні на біговій доріжці або на велотренажері) і забезпечує навантаження на м'язи спини і рук, а на додаток навантажує ще й м'язи ніг. Ходьба по еліптичній траєкторії дозволяє тренувати серцево-судинну і дихальну системи, як на всіх кардіотренажерах, але перерозподіляє силове навантаження

на нижні групи м'язів (стегна, сідниці і гомілки), а завдяки стаціонарним рукояткам-тримачам задіяним є і плечовий пояс [1, 9].

Найбільш універсальний із кардіотренажерів – гребний тренажер. При виконанні однієї вправи він тренує більшість м'язів: плечового поясу, рук, ніг, а також серцево-судинну систему.

Райдер забезпечує комплексне тренування основних груп м'язів, сприяє збільшенню гнучкості суглобів.

Силові спортивні тренажери призначені для збільшення м'язової маси, поліпшення рельєфу м'язів, збільшення максимальної сили.

Силові тренажери класифікують наступним чином:

1. З використанням власної ваги – це новий тип силових тренажерів, що використовують вагу спортсмена як основне навантаження. З їх допомогою добре розвивається сила, витривалість і гнучкість. Рівень навантаження можна змінити, відрегулювавши кут нахилу лави.

2. З вільними вагами: обтяженнями, грифами, гантелями, і ін. Так можна не тільки швидше наростити м'язову масу, але і поліпшити координацію рухів, так як весь час потрібно стежити за збереженням рівноваги і за положенням снаряду.

3. З вбудованими вагами. Тренажери з вбудованими вагами підійдуть тим, хто тільки почав займатися: вони безпечні і дозволяють працювати над конкретною групою м'язів. Як обтяження тут використовують плоскі вантажі з фіксаторами, що пересуваються по спеціальному стрижню [4].

Методика проведення занять із студентською молоддю наближається до методики занять із досвідченими атлетами. Динаміка навантажень досягає рівня, характерного для спортивного тренування. Зміст занять, дозування навантажень і оцінка фізичної підготовленості обов'язково диференціюється в залежності від статі. На тренуваннях створюються умови для розвитку загальної і швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових зусиль. Обов'язково студентів навчають методам самоконтролю на заняттях. Рекомендується застосовувати різні види вправ, які виконуються під музичний супровід [10].

Перш ніж почати заняття тренер-викладач повинен провести тестування по визначенню рівня фізичної підготовленості студентів. Воно проводиться за трьома основними напрямками:

- Фізичний розвиток і соматичні показники (зріст, маса тіла, артеріальний тиск, життєва ємкість легень, проба Штанге - затримка дихання на вдиху, пульс у спокої).

- Функціональні можливості кардіореспіраторної системи і основні параметри її працездатності (тест Руф'є; PWC-120, 150).

- Показники рухових якостей (координація, зорово-моторна реакція, гнучкість).

Найбільш оптимальні для тренувань на тренажерах групи по 8-12 осіб. При такій кількості учасників групи вдається ефективно контролювати тренувальний процес. Для кращого тренувального ефекту заняття зі студентами повинні проводитися 2-3 рази на тиждень, регулярно, акцент робиться на самостійних заняттях. Мінімальною кратністю занять, що забезпечують підвищення рівня фізичного стану, є заняття, які проводяться 3 рази на тиждень; для збереження рівня фізичного стану – 2 рази на тиждень. Тренувальні заняття рекомендується проводити не раніше, ніж через 1,5-2 години після прийому їжі та не пізніше ніж за 2-3 години до сну [6]. Необхідно складати комплекс вправ так, щоб по можливості охопити всі основні групи м'язів, але не за одне тренування, а за 2-х тижневий цикл. Всі нові вправи починають робити тільки з 2-х підходів. А потім, коли м'язи адаптуються до навантаження, додають 3-й підхід. Як правило, здійснюється 2-3 підходи по 8-12 повторень [1]. Тренування на тренажерах відбувається за правильним алгоритмом. Розминка здійснюється на кардіотренажерах. Вони дозволяють зміцнити серцево-судинну і дихальну системи. Для подальшого тренування використовуються силові тренажери. В ході заняття не можна забувати про розминку не тільки перед тренуванням, а й безпосередньо перед вправою. В кінці тренування проводяться вправи на відновлення і розтягування. Основну увагу приділяють розтягуванню м'язів, які працювали на цьому тренуванні.

При проведенні тренувань у тренажерному залі за методикою колового тренування можна ділити групу на підгрупи по 2-3 людини, групи змінюють місця занять кожні 3-4 хвилини по команді тренера-викладача. Кожен студент за тренування встигає виконати завдання на 10-12 місцях занять. Біля кожного місця занять знаходиться картка з завданнями: рекомендована вага для юнаків і дівчат; кількість підходів і повторень кожної вправи, що потрібно виконати на тренажері; перелік можливих вправ з штангами, гилями, гантелями тощо [1, 7]. Після закінчення кожного місяця тренер-викладач формує на кожного студента висновок за підсумками проведених у тренажерному залі занять. Бажано на підставі результатів тестування видати студентам індивідуальні рекомендації для самостійних занять. Це особливо необхідно для фізично слабких студентів із метою їх додаткової самопідготовки, зокрема, в канікулярний час, коли відсутня організована рухова активність. Як відмічають практики [9, 10], систематичне ведення щоденника самоконтролю, перевірка його тренером-викладачем привчає студентів серйозно ставитися до самостійних занять, дозволяє оцінювати свою реакцію на тренувальне навантаження, виховує свідоме ставлення до власного здоров'я.

Основною рекомендацією силового тренування слід вважати відповідність параметрів тренувальних навантажень поточному стану студентів і їх відповідність природним ритмам розвитку фізичних якостей. Керуючись цим, слід вибирати тренувальні навантаження такого змісту, характеру і спрямованості, щоб враховували єдність генетичних передумов розвитку рухової активності студента і функціональних властивостей його організму.

**Висновки.** Заняття на тренажерах – ефективна форма впливу на організм студента, спрямована на позитивну зміну його фізичного потенціалу. В результаті систематичних тренувань на тренажерах в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем,

удосконалити регуляторні механізми. В результаті підвищується опірність до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, пристосовуваність до фізичних навантажень, поліпшуються показники фізичного розвитку.

Застосування тренажерів дозволяє точно дозувати навантаження і розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, швидкість та ін. Вправи на тренажерах набувають все більшої популярності і все частіше використовуються в тренувальному процесі різних категорій населення. Отже, при організації і плануванні занять атлетизмом із студентами необхідно вибудувати алгоритм річного циклу тренувань з урахуванням специфіки графіка навчальних занять у ЗВО. Широкий вибір засобів атлетизму і методичні можливості занять силовими вправами дозволяють крім загальних (гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення) вирішувати такі специфічні завдання: корекція фігури, розвиток загальної і локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояву, розвиток сили з прикладною спрямованістю (для конкретного виду рухової діяльності або виду спорту). Заняття студентів атлетизмом сприяють формуванню гармонійної тілобудови, розвитку силових якостей, виправленню і вдосконаленню постави, корекції статури, підвищенню рівня рухової активності та зміцненню здоров'я. Використання тренажерних пристроїв у процесі силового тренування студентів дає можливість створити недосяжні за природних умов режими м'язової діяльності під час виконання вправ. Конструктивні особливості тренажерів передбачають мінімальні відхилення від раціональної техніки виконання запланованої дії, усунення помилок і створення умов для якісного тренування запланованої групи м'язів.

#### Література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов. Москва: Советский спорт, 2009. 328 с.
2. Ільченко С.С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. №5. С. 33-37.
3. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : дис. ... канд. н. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2010. 224 с.
4. Олешко В.Г. Моделирование процесса подготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: Полімед, 2005. 254 с.
5. Онищенко Н.П., Лиховид О.Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. Молодий вчений. 2016. № 9. С. 120-126.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ: Олимп, л-ра, 2004. 808 с.
7. Пуцов С.О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: автореф дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук, з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2008. 20 с.
8. Раевский Р.Т., Канишевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008. 556 с.
9. Стеценко Л.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Черкаси: Вид-во. Черкаського національного університету, 2008. 460 с.
10. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. Москва: Спорт. сервис, 2003. 532 с.

#### References

1. Vinogradov G.P. (2009). Atlety'zm: teory'ya y' metody'ka treny'rovky': uchebny'k dlya vuzov. Moskva: Sovetsky'j sport. 328 s.
2. Il'chenko S.S. (2016). Ruxova i sporty'vna skladova v iyerarxiyi vy'div dozvillya studentiv pedagogichny'x special'nostej nefizkul'turnogo profilyu. Pedagogika, psy'xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy'xovannya i sportu. #5. S. 33-37.
3. Marchenko O.Yu. (2010). Formuvannya cinnisny'x kategorij osoby'stoyi fizy'chnoy kul'tury' u students'koyi molodi : dy's. ... kand. nauk z fiz. vy'xovannya i sportu: specz. 24.00.02 «Fizy'chna kul'tura, fizy'chne vy'xovannya rizny'x grup naselennya». Dnipropetrovs'k. 224 s.
4. Oleshko V.G. (2005). Modelyuvannya procesu pidgotovky' ta vidbir sportsmeniv u sy'lovy'x vy'dax sportu: monografiya. Ky'yiv: Polimed. 254 s.
5. Ony'shenko N.P., Ly'xovy'd O.R. (2016). Zdorov'yazberezhual'ni texnologiyi u sy'stemi pidgotovky' majbutnix uch'y'teliv do innovacijnoyi diyal'nosti. Molody'j vcheny'j. # 9. C. 120-126.
6. Platonov V.N. (2004). Sy'stema podgotovky' sportsmenov v oly'mpy'jskom sporте. Obshhaya teory'ya y' ee prakty'chesky'e pry'lozheny'ya. Ky'yiv: Oly'mp, l-ra. 808 s.
7. Pucov S.O. (2008). Pobudova trenuval'nogo procesu vazhkoatletok vy'sokoyi kvalifikaciyi u richnomu makrocycli: avtoref dy's. na zdobuttya nauk, stupenya kand. nauk, z fiz. vy'xovannya i sportu: specz 24.00.01 «Olimpy'js'ky'j i profesijny'j sport. Ky'yiv. 20 s.
8. Raevsky'j R.T., Kany'shevsky'j R.T. (2008). Zdorov'e, zdorovyj y' ozdorovy'tel'nyj obraz zhy'zny' studentov. Odessa: Nauka y' texny'ka. 556 s.
9. Stecenko L.I. (2008). Pauerylif'ting. Teoriya ta metody'ka vy'kladannya: navch. posib. dlya studentiv VNZ. Cherkasy': Vy'd-vo. Cherkas'kogo nacional'nogo universy'tetu. 460 s.
10. Shejko B.Y'. (2003). Paueryl'fity'ng: nastol'naya kny'ga trenera. Moskva: Sport. servy's. 532 s.



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).16  
УДК: 615.825:616-036.82/85-796.071.4

Кіндзер Б. М.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фехтування, боксу та національних однокласників  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,  
Бабиш Н. Л.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
Сіренко Р. Р.,  
доктор наук з державного управління, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту  
Львівського національного університету імені Івана Франка,  
Рибчик І. Є.,  
кандидат наук з державного управління,  
доцент кафедри спортивної медицини, здоров'я людини  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,  
Ільницький І. М.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
старший викладач кафедри фехтування, боксу та національних однокласників  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,  
Петренко Н. В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини  
Сумського державного університету

#### МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ШИЇ

Враховуючи результати моніторингу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням розроблення та апробації методики фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в контактних видах однокласників із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення методики фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо (бойовий розділ) із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: аксіоматичні, експертного оцінювання, ідеалізації, формалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, а також власний досвід організації системи фізичної терапії спортсменів-однокласників.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено методику фізичної терапії самбістів (бойовий розділ) високої кваліфікації із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію експериментальної методики фізичної терапії бойових самбістів високої кваліфікації із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

**Ключові слова:** багаторічна підготовка, боротьба самбо, бойове самбо, кінезіотейпування, комплекс фізичних вправ, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактичний арсенал, травмування, фізична терапія

**Bogdan Kindzer, Babych Nataliia, Sirenko Romana, Rybchych Ivan, Ilnytsky Ivan, Petrenko Nataliia. Methods of Physical Therapy for athletes who Specialize in the Sambo wrestling with the use of Kinesiological Taping for neck injuries.** Taking into account the Results of Monitoring of Scientific-Methodical, Special and reference literature, it is established that the issue of development and testing of Methods of Physical Therapy of Highly qualified athletes Specializing in contact Martial Arts using Kinesiological Taping for neck injuries is devoted to insufficient Research Methods, which requires Further Research and emphasizes the relevance and Practical component of the chosen area of Scientific Research.

The Main Purpose of Scientific Research is to develop a Method of Physical Therapy for Highly qualified athletes who specialize in Sambo wrestling (Combat Sambo) with the use of Kinesiological Taping for neck injuries. In the Process of Research and Analytical work, the following Research Methods were used: axiomatic, expert evaluation, idealization, formalization, historical and logical, ascent from the specific, as well as own experience in organizing a System of Physical Therapy for athletes specializing in Martial Arts.

As a Result of Theoretical Research, members of the Research group developed a Method of Physical Therapy of

*Sambo wrestlers (Combat Sambo) with High qualification using the Means of Kinesiological Taping for neck injuries. Prospects for Further Research in the chosen direction of Scientific Research include testing of Experimental Methods of Physical Therapy of Highly Skilled Combat Sambo wrestlers with the use of Kinesiological Taping for neck injuries at different stages of their long-term preparation.*

**Keywords:** Long-term training, Sambo wrestling, Combat Sambo, Kinesiotaping, a set of Physical Exercises, Special Physical Training, Technical and Tactical arsenal, injuries, Physical Therapy.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Відповідно до світового рейтингу провідних аналітиків з олімпійських та неолімпійських видів одноборств, на сьогодні спостерігається підвищення популярності боротьби самбо. Про це також свідчить той факт, що 20 липня 2021 року Міжнародна федерація самбо (FIAS) отримала постійне визнання Міжнародного олімпійського комітету (IOC).

Варто також зауважити, що боротьба самбо розподіляється на спортивний та бойовий розділи, а також пляжне самбо. У змаганнях з боротьби самбо приймають участь одноборці зі всіх континентів. Щороку Міжнародною федерацією FIAS організовуються чемпіонати світу, чемпіонати континентів, а також міжнародні турніри найвищих рангів. Особливістю боротьби самбо є те, що вона увібрала у себе найкращі техніки всесвітньо-відомих та національних одноборств. Крім цього, боротьба самбо є «живою матерією», яка знаходиться у постійному та динамічному процесі саморозвитку.

Не дивлячись на широку популярність боротьби самбо, її видовищність та прикладну важливість для підготовки захисників держави, існує також негативна сторона – це професійні травми та захворювання одноборців різних вікових груп (спортивної кваліфікації). Відповідно до щорічних статистичних звітів «спортивних» лікарів у самбістів нерідко трапляються травми шиї (голови), зокрема у представників бойового розділу, що потребує організації відповідної профілактичної роботи серед одноборців під час річного циклу їхньої підготовки. Крім цього важливим є пошук, а також розроблення ефективних методик фізичної терапії самбістів із використанням засобів кінезіологічного тейпування після травм та супутніх хвороб. Це сприятиме якісному їх відновленню, а також прискорить повернення самбістів різних вікових груп до систематичних тренувань і змагальної діяльності.

Методика кінезіологічного тейпування ґрунтується на припущенні, що периферичний рецептор на шкірі людини відноситься до її нервової системи, а структура клітини може впливати на відповідний сегмент спинного мозку. У свою чергу, кінезіологічний тейп (спеціальна адгезивна стрічка), який закріплений на тілі людини здійснює стимуляцію рецепторів шкіри, що позитивно впливає на її нервову систему. Крім цього, спортивне кінезіологічне тейпування доцільно розглядати як додатковий засіб оперативного та контрольованого формування суглобо-м'язових відчуттів, покращення управління рухів атлета. Також варто підкреслити, що кінезіологічне тейпування дозволяє відчувати та уявляти м'язи у вигляді органу пізнання та джерела специфічної біомеханічної інформації. Враховуючи вище викладене, очевидним є актуальність та своєчасність організації даного дослідження.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та інших закладів освіти (закладів освіти зі специфічними умовами навчання) в межах сумісного наукового проекту «Фізична терапія» (2020-2021 р. р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** у обраному напрямі дозволив визначити низку учених: К. Ананченка, О. Хацаюка, Ф. Загуру Л. Огнюву [1], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришву, А. Івченко, С. Кулібабу, О. Кусовську [2], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришву, О. Нестерова [3], О. Хацаюка, С. Чередніченко, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюк [4], які у своїх працях висвітлювали актуальні питання організації системи багаторічної підготовки одноборців.

У наукових працях провідних учених: В. Сазонова [5], Б. Кіндзера, Л. Вовканича, С. Нікітенка, С. Вишневецького [6], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Скіяренка, В. Оленченка [7] та інших фахівців (О. Беспалової, О. Гончарова, А. Магльованого, В. Мельника, О. Томенка) – окреслені ефективні моделі організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) одноборців різних вікових груп.

Достатньо цікавими та інформативними є напрацювання учених: Є. Приступи, А. Магльованого, Д. Аветікова, В. Панькевича, С. Уштан [8], А. Припутень [9], Д. Петрушина, Д. Хованової [10] та інших провідних спеціалістів (Т. Білоус, С. Бальясевича, М. Губіна, Л. Купріянова, В. Ольховського) – у яких розкривається статистика, а також визначаються шляхи організації заходів фізичної терапії представників різних груп населення при травмах голови та шиї.

Відповідно до результатів моніторингу Інтернет-джерел, аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи у складі: Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибича, І. Ільницького, Н. Петренко (провідні учені та практики) встановлено, що питанням розроблення та апробації методики фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в контактних видах одноборств із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах голови 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 розроблення методики фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо (бойовий розділ) із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи багаторічної

підготовки одноборців;

- здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) одноборців різних вікових груп;
- дослідити статистику, а також існуючу методологію фізичної терапії представників різних груп населення при травмах шиї (голови);
- визначити ефективні методики кінезіологічного тейпування спортсменів при різних травмах в системі їхньої багаторічної підготовки.

**Методи дослідження.** Під час дослідження були використані наступні методи: аксіоматичні, експертного оцінювання, ідеалізації, формалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи фізичної терапії одноборців (самбістів, дзюдоїстів, каратистів та представників інших одноборств) на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Теоретичне дослідження організовано у два етапи (березень-вересень 2021 р.). Упродовж першого етапу дослідження (березень-травень 2021 р.) членами науково-дослідної групи (НДГ) проведено моніторинг спеціальної науково-методичної та довідкової літератури (Інтернет-джерел) у обраному напрямі наукової розвідки. Відповідно до отриманих результатів, а також ряду попередніх емпіричних досліджень [11, 12], нами визначені основні та ефективні методики кінезіологічного тейпування спортсменів при різних травмах в системі їхньої багаторічної підготовки, а саме: коригуюча техніка «віддача»; механічна корекція; фасціальна корекція; послаблююча корекція; зв'язочна (сухожильна) корекція; функціональна корекція; лімфатична корекція тощо.

Перелічені вище основні техніки кінезіологічного тейпування можуть бути використані під час розроблення уніфікованої методики фізичної терапії одноборців (на прикладі бойових самбістів) при травмах шиї. Слід також відмітити, що на сьогодні кінезіологічне тейпування застосовується у наступних сферах: косметології, педіатрії, неврології, медичній реабілітації, військовій медичній реабілітації, ветеринарній медицині, спортивній медицині тощо. Застосування кінезіологічного тейпування забезпечує: покращення кровообігу та лімфоток, купірування болю, стимуляцію гіпотонусу м'язів (розслаблення гіпертонусу м'язів), захист м'язів від перенавантаження, зменшення запальних процесів, захист та стабілізацію суглобів тощо. У динаміці другого етапу дослідження (червень-вересень 2021 р.), відповідно до результатів отриманих наприкінці першого етапу, враховуючи рекомендації провідних фахівців фізичної терапії, ерготерапії (О. Беспалової, М. Касаткіна, І. Марценюка, Л. Русин, В. Тучкова, Ф. Суботіна, О. Хацаюка), які у своїй професійній діяльності використовують різні техніки кінезіологічного тейпування, членами НДГ розроблено методику фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо (бойовий розділ) із використанням засобів кінезіологічного тейпування, а також комплексів спеціальних фізичних вправ при травмах шиї (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Методика фізичної терапії самбістів високої кваліфікації із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї

№ з/п	Порядковий номер НТЗ, (зміст тренування)	Тривалість заняття (хв)	Організаційно-методичні вказівки (кінезіологічні техніки)
<b>I. Підготовчий етап</b>			
1.1	<u>Заняття 1.</u> <u>Навчальне питання 1.</u> <u>Тренування комплексу вправ для м'язів шиї №1.</u> <u>Навчальне питання 2.</u> <u>Тренування комплексу вправ для м'язів шиї №2.</u> <u>Навчальне питання 3.</u> <u>Відпрацювання ударів руками, ногами на важкому боксерському мішку.</u> <u>Навчальне питання 4.</u> <u>Комплексне силове тренування.</u>	45	За 30-40 хв до тренування здійснити аплікацію адгезивної стрічки відпо-відним способом (рис. 1, 2). Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розмин-ку. Приступити до тренування. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 6-8 повторень у кожную сторону. Ком-плексне силове тренування орга-нізувати у вигляді колового трену-вання (6-8 станцій). Наприкінці тренування виконати замінку.
1.2	<u>Заняття 2.</u> <u>Навчальне питання 1.</u> <u>Тренування комплексу вправ для м'язів шиї №3.</u>	45	Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю).
<i>продовження таблиці 1</i>			
	<u>Навчальне питання 2.</u> <u>Тренування комплексу вправ для м'язів шиї №4.</u> <u>Навчальне питання 3.</u> <u>Відпрацювання кидкової техніки із борцівським манекеном.</u> <u>Навчальне питання 4.</u> <u>Баня (парилка), масаж.</u>		Виконати розминку. Приступити до тренування. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 6-8 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати кидкову техніку. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання кидків вико-нати замінку.
1.3	<u>Активний відпочинок.</u>	60	Здійснити перевірку готовності до

	(скандинавська ходьба)		самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Приступити до тренування. Темп ходьби середній. Контролювати ЧСС. Зняти адгезивну стрічку.
1.4	Заняття 3. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2. <u>Навчальне питання 2.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №3,4,5. <u>Навчальне питання 3.</u> Загальна фізична підготовка.	45	Тренування організовувати без адгезивної стрічки. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Приступити до тренування. Темп виконання фізичних вправ помірний. У разі больових відчуттів відпрацювання навчальних питань закінчити, звернутися до лікаря. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки. Контролювати ЧСС. Наприкінці тренування виконати заминку (розтягнення).
1.5	Заняття 4. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1-3. <u>Навчальне питання 2.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №4,5. <u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання ударів руками у стійці та партері (робота на лапах та боксерських мішках).	45	За 30-40 хв до тренування здійснити аплікацію адгезивної стрічки відпо-відним способом (рис. 1, 2). Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 8-10 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати ударну техніку руками. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання ударів виконати заминку.
1.6	Заняття 5. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2. <u>Навчальне питання 2.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №4,5. <u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання кидків: задня підніжка, підсічка, зачепи. <u>Навчальне питання 4.</u> Баня (парилка), масаж.	45	Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 8-10 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати кидкову техніку. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання кидків виконати заминку.
1.7	Активний відпочинок. (спортивні ігри: волейбол, баскетбол).	60	За окремим планом.
Всього за I етап		345	---
II. Фізіотерапевтичний етап			
2.1	Заняття 6. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №4,5,6,7. <u>Навчальне питання 2.</u> Відпрацювання ударів руками та ногами з партнером в поєднанні із кидковою технікою. <u>Навчальне питання 3.</u> Спортивні ігри (регбол, баскетбол).	60	Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 8-10 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку ударів, кидків. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання кидків виконати заминку.
2.2	Контрольне заняття. Контроль комплексу вправ для м'язів шиї №7. Контроль ударної техніки руками та ногами.	90	Здійснити перевірку готовності до контрольного заняття. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати роз-



	Контроль кидкової техніки. Комплексний контроль ударно-кидкової техніки.		минку. Слідкувати за ЧСС та самопочуттям. Після відпрацювання контрольних вправ виконати заминку. Наприкінці тренування зняти адгезивну стрічку.
2.3	Активний відпочинок. (плавання вільним стилем, комплексне плавання, пірнання в довжину із затримкою дихання, відпрацювання ударів руками, ногами у воді).	45	За окремим планом. Тренування проводити без адгезивної стрічки.
2.4	Заняття 7. Навчальне питання 1. Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2,6,7. Навчальне питання 2. Відпрацювання техніки утримання в партері із переходом на больові прийоми. Навчальне питання 3. Відпрацювання атакуючих та захисних дій у стійці. Навчальне питання 4. Комплексне тренування із використанням засобів кросфіт.	60	Тренування проводити без адгезивної стрічки. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 10-12 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку атакуючих та захисних дій у стійці. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання функціональних ком-плексів виконати заминку.
2.5	Заняття 8. Навчальне питання 1. Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2,6,7. Навчальне питання 2. Відпрацювання техніки утримання в партері із переходом на задушливі	60	За 30-40 хв до тренування здійснити аплікацію адгезивної стрічки відпо-відним способом (рис. 1, 2). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Визначити самопо-чуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі
продовження таблиці 1			
	прийоми. Навчальне питання 3. Відпрацювання ударно-кидкових дій із партнером. Тренування техніки утримання супротивника різними способами. Навчальне питання 4. Тренування на кардіотренажерах (гребний концепт, велотренажер)		хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 10-12 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку ударно-кидкових дій із партнером (техніки утримання супротивника різними способами). Під час роботи на кардіотренажерах слідкувати за ЧСС. Наприкінці тренування виконати заминку.
2.6	Заняття 9. Навчальне питання 1. Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2,6,7. Навчальне питання 2. Комплексне тренування техніки боротьби в партері: перехід з больового прийому на утримання, перехід з больового прийому на задушливий прийом. Навчальне питання 3. Комплексне силове тренування. Навчальне питання 4. Баня (парилка), масаж.	60	Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 10-12 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку боротьби в партері. У зміст комплексного силового тренування включити вправи на тренажерах. Наприкінці комплексного силового тренування виконати заминку.
2.7	Активний відпочинок. (їзда на велосипеді, або рівномірне тренування на велотренажері).	90	За окремим планом.
Всього за II етап		465	---
III. Константувальний етап			
3.1	Заняття 10. Навчальне питання 1. Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №6,7.	90	Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта,

	<p><u>Навчальне питання 2.</u> Тренування техніки захисту (уходів) від утримання супротивником різними способами.</p> <p><u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання «коронних» прийомів у стійці.</p> <p><u>Навчальне питання 4.</u> Кардіотренування (гребний концепт).</p>		<p>відсутності головного болю). Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 12-14 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку боротьби у партері та стійці. Під час роботи на кардіотренажерах слідкувати за ЧСС. Наприкінці тренування виконати заминку. Зняти адгезивну стрічку.</p>
3.2	<p>Заняття 11.</p> <p><u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №6,7.</p> <p><u>Навчальне питання 2.</u> Тренування техніки захисту від больових прийомів.</p> <p><u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання техніко-тактичних дій у стійці з переходом на утримання (больовий, задушливий</p>	90	<p>Тренування проводити без адгезивної стрічки. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 12-14 повторень у ліву, праву сторони.</p>
	<p>прийоми).</p> <p><u>Навчальне питання 4.</u> Баня (парилка), масаж.</p>		<p>Коригувати техніку боротьби у партері та стійці. Наприкінці відпрацювання техніко-тактичних дій виконати заминку.</p>
3.3	<p>Активний відпочинок. (функціональне тренування на кардіотренажерах).</p>	90	<p>За окремим планом. Тренування проводити без адгезивної стрічки.</p>
3.4	<p>Заняття 12.</p> <p><u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №6,7.</p> <p><u>Навчальне питання 2.</u> Тренування техніки захисту від утримань.</p> <p><u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання кидкової техніки на швидкість.</p> <p><u>Навчальне питання 4.</u> Кардіотренування на велотренажері.</p>	90	<p>Тренування проводити без адгезивної стрічки. Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 12-14 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку боротьби у партері та стійці. Контролювати ЧСС під час відпрацювання навчальних питань на кардіотренажерах. Наприкінці тренування виконати заминку.</p>
3.5	<p>Заняття 13.</p> <p><u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №6,7.</p> <p><u>Навчальне питання 2.</u> Тренування техніки захисту від задушливих прийомів.</p> <p><u>Навчальне питання 3.</u> Тренування техніко-тактичних дій у стійці: прохід в ноги, боковий переворот, кидок прогином.</p> <p><u>Навчальне питання 4.</u> Баня (парилка), масаж.</p>	90	<p>За 30-40 хв до тренування здійснити аплікацію адгезивної стрічки відповідним способом (рис. 1, 2). Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 12-14 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку боротьби у партері та стійці. Наприкінці відпрацювання техніко-тактичних дій виконати заминку.</p>
3.6	<p>Активний відпочинок. (рівномірний біг до 6-8 км, робота із гумовим амортизатором: відпрацювання ТТД).</p>	60	<p>За окремим планом.</p>
3.7	<p>Контрольне заняття. Контроль комплексу вправ для м'язів шиї №7. Контроль ударної техніки руками та ногами. Контроль кидкової техніки.</p>	90	<p>Здійснити перевірку готовності до контрольного заняття. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Слідкувати за ЧСС та самопочуттям.</p>

Комплексний контроль ударно-кидкової техніки.		Після відпрацювання контрольних вправ виконати замінку. Наприкінці тренування зняти адгезивну стрічку.
Всього за III етап	600	---
Всього за курс фізичної терапії:	1410	---
продовження таблиці 1		
<p><b>Примітка I:</b> 1) скорочення: НТЗ – навчально-тренувальне заняття; ТТД – техніко-тактичні дії; РФЗ – ранкова фізична зарядка; ЧСС – частота серцевих скорочень; 2) використання методики фізичної терапії із використанням технік кінезіологічного тейпування при травмах шиї організовувати під керівництвом тренерів (із медичним супроводом ведучих лікарів); 3) під час тейпування обов'язково використовувати сертифіковані та безпечні адгезивні стрічки; тривалість програми фізичної терапії 3 тижні (21 день); 4) щоденно в період курсу фізичної терапії (крім неділі) передбачено проведення РФЗ (за окремим планом); 5) підготовчу частину (розминку) організовувати відповідно до самопочуття одноборців (враховувати особливості та характер травм, або перенесеної хвороби).</p> <p><b>Примітка II.</b> Алгоритм нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки: 1) визначити ділянку, де відчувається м'язова утом, або біль; 2) перед аплікацією очистити (обезжирити) шкіру використовуючи спиртові антисептики; 3) відміряти смужку(ки) адгезивної стрічки відповідної довжини та ширини; 4) скласти адгезивну стрічку навпіл та закрутити її кінці за допомогою ножиць; 5) надірвати паперову захисну стрічку на відстані 3-4 см від кінця адгезивної стрічки для створення основи її аплікації («якоря»); 6) здійснити достатній натяг поверхневих тканин на яку буде здійснено накладення тейпу, прикріпити «якір» у місці з'єднання (прикріплення м'язів) та належним чином розгладити «якір» руками; 7) повільно відклеїти решту паперової підкладки, залишивши на протилежному кінці місце для другого «якора» (у разі необхідності нанесення аплікації Y-подібної смужки необхідно спершу відклеїти паперову основу одного із «хвостиків», після чого завершити аплікацію знявши паперову основу з іншого «хвостика», другий «якір» наклеїти без натягу); 8) розгладження адгезивної стрічки здійснювати завжди від середини до її країв; 9) адгезивну стрічку накладати за 30-40 хв до фізичних навантажень, після прийому душу необхідно сухим полотенцем її підсушити.</p>		

Таблиця 2

Рекомендовані комплекси спеціальних фізичних вправ, які використовуються при травмах шиї на етапі фізичної терапії самбістів (бойовий розділ)

№ з/п	Назва комплексу спеціальних фізичних вправ	Змістова характеристика комплексів спеціальних фізичних вправ
1.	Комплекс вправ для м'язів шиї №1 (у стійці).	П.П. висока стійка, ноги порізно на ширині плечей, руки на поясі. Виконати нахили головою вперед-назад, ліворуч-праворуч. П.П. лівостороння (правостороння) бойова стійка. Виконати кругові оберти головою ліворуч, праворуч.
2.	Комплекс вправ для м'язів шиї №2 (в положенні на колінах).	П.П. лівостороння (правостороння) стійка, очі заплющені. Виконати нахили головою вперед-назад, ліворуч-праворуч. П.П. лівостороння (правостороння) стійка, очі заплющені. Виконати кругові оберти головою ліворуч, праворуч.
3.	Комплекс вправ для м'язів шиї №3 (в положенні лежачи на животі).	П.П. лежачи на животі, руки в упорі. Виконати нахили головою вперед-назад, ліворуч-праворуч. П.П. лежачи на животі, руки в упорі, очі заплющені. Виконати кругові оберти головою ліворуч, праворуч.
4.	Комплекс вправ для м'язів шиї №4 (в положенні лежачи на спині).	П.П. лежачи на спині, руки розведені в сторони. Виконати нахили головою вперед, ліворуч-праворуч.
продовження таблиці 1		
		П.П. лежачи на спині, руки розведені в сторони в упорі, очі заплющені, голова піднята на 10-15 см. Виконати кругові оберти головою ліворуч, праворуч.
5.	Комплекс вправ для м'язів шиї №5 (в положенні лежачи на правому, лівому боках).	П.П. лежачи на лівому боці, права рука на поясі, ноги прямі (разом). Виконати нахили головою вперед-назад, праворуч. П.П. лежачи на правому боці ліва рука на поясі, ноги прямі (разом). Виконати нахили головою вперед-назад, ліворуч.
6.	Комплекс вправ для м'язів шиї №6 (в упорі головою в килим).	П.П. упор головою в килим, ноги розведені, руки в упорі. Виконати: накати тілом вперед-назад, ліворуч-праворуч; кругові оберти тілом ліворуч (проти



		годинникової стрілки), праворуч (за годинниковою стрілкою).
7.	Комплекс вправ для м'язів шиї №7 (на борцівському мосту).	П.П. борцівський міст. Виконати: накати тілом вперед-назад, вперед-ліворуч, вперед-праворуч. П.П. борцівський міст, в руках гиря 16 кг. Виконати: кругові оберти гирею ліворуч (проти годинникової стрілки), праворуч (за годинниковою стрілкою); підняття гирі з килима догори і у зворотному напрямі.
Примітка: 1) скорочення: П.П. – початкове положення.		

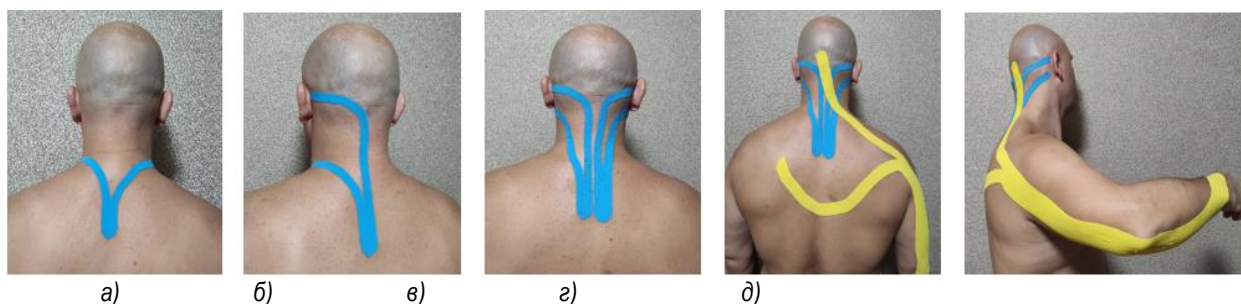


Рис. 1 (а-д). Варіант нанесення кінезіологічної стрічки при шийному спондиліті

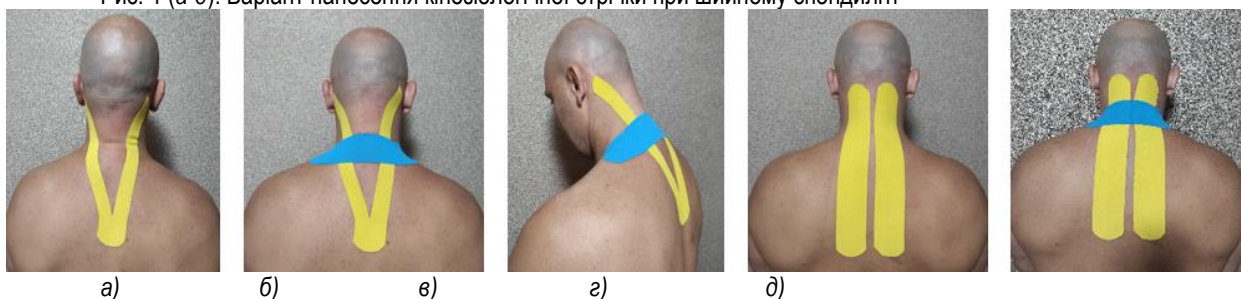


Рис. 2 (а-д). Варіанти нанесення кінезіологічної стрічки при розтягненні м'язів у шийному відділі хребта

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета теоретичного дослідження – досягнута.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено методику фізичної терапії самбістів високої кваліфікації (бойовий розділ) із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї.

Очікується, що запропонована нами методика фізичної терапії бойових самбістів із використанням кінезіологічного тейпу сприятиме зменшенню набряку та больового синдрому при шийному спондиліті, а також забезпечить зменшення набряку, спазму м'язів (обмежить біль під час рухів) при розтягненнях м'язів у шийному відділі хребта. Варто також зауважити, що запропонована нами методика фізичної терапії із використанням засобів кінезіологічного тейпування є уніфікованою, і може бути впроваджена у систему фізичної терапії атлетів інших повноконттактних одноборств.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки одноборців, членів збірних команд з бойового розділу боротьби самбо: Львівської, Полтавської, Сумської та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають апробацію експериментальної методики фізичної терапії самбістів (бойовий розділ) високої кваліфікації із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї.

#### Література

1. 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.
2. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Пришва О.Б., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості одноборців-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. Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Хуртенко О.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. Програма психічної саморегуляції одноборців. *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. 66-71.
4. Хацаюк О.В., Чередніченко С.В., Дяченко А.А., Партико Н.В., Корольчук А.П., Стеценко Д.Ю., Антонюк А.Е. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні*



проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 124-131.

5. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців: дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 201 с.

6. Кіндзер Б.М., Вовканич Л.С., Нікітенко С.А., Вишневецький С.М. Застосування Ката для швидкого відновлення організму спортсмена каратиста після значних психофізичних навантажень. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Львів, 2020. – № 6. С. 7-16.

7. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії однокласників-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74 (Т. 1). С. 162-167.

8. Приступа Є.Н., Магльований А.В., Аветіков Д.С., Панкевич В.В., Уштан С.В. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика. *Клінічна хірургія*. 2017. № 10. С. 71-73.

9. Припутень А.М. Фізична терапія жінок з цервікалгіями: магістр. дис. : спец. 227 Фізична терапія, ерготерапія. Київ, 2019. 117 с.

10. Петрушин Д.В., Хованова Д.О. Травмування під час тренування у спортивній секції з боксу пов'язане з недостатньою фізичною підготовленістю курсантів. *Єдиноборства*. Харків, 2019. – Вип. 4 (14). С. 81-90.

11. Kase K., Wallis J., Kase T. Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelines. Masthead St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.

12. Бас О. Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. *Вісник Прикарпатського університету (фізична культура)*. Івано-Франківськ, 2021. – № 27 (28). С. 13-17.

#### References

1. Ananchenko K., Khatsaiuk O., Zagura F., Ogneva L. Improving the technical and tactical training of judokas aged 17-18. *Martial Arts*. Kharkiv, 2020. – № 2 (16). p. 4-13.

2. 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). The results of the pre-experimental re-adjustment of the programs of technical and tactical preparation of Judaists-veterans. *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. Partiko N., Hurtenko O., Berezyak K., Pryshva O., Nesterov O. The 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, 2021. – Issue 6 (137). p. 66-71.

4. Khatsaiuk O., Cherednichenko S., Dyachenko A., Partiko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. Results of experimental test of the program of technical and tactical training of veteran judokas. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 7 (138). p. 124-131.

5. Sazonov V. Correction of the processes of renewal in the body of qualified wrestlers: diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.01. Kyiv, 2017. 201 p.

6. Kindzer B., Vovkanych L., Nikitenko S., Vyshnevenky S. Application of the Cat for fast recovery of an organism of the karate athlete after considerable psychophysical loadings. *Rehabilitation and physical culture and recreational aspects of human development*. Lviv, 2020. – № 6. p. 7-16.

7. 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 formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporizhzhia*, 2021. – № 74 (Т. 1). p. 162-167.

8. Prystupa E., Maglyovany A., Avetikov D., Pankevych V., Ushtan S. Frequency of head and face injuries depending on the sport, mechanism and prevention. *Clinical surgery*. Kyiv, 2017. – № 10. p. 71-73.

9. Priputen A. Physical therapy of women with cervicalgia: Master's Thes: Spec. 227 Physical therapy, Ergotherapy. Kyiv, 2019. 117 p.

10. Petrushin D., Khovanova D. Injury during training in the sports section of boxing is associated with insufficient physical fitness of cadets. *Martial Arts*. Kharkiv, 2019. – № 4 (14). p. 81-90.

11. Kase K., Wallis J., Kase T. Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelines. Masthead St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.

12. Bass O. Kinesiological taping as a means of physical therapy for lymphostasis. *Bulletin of the Precarpathian University (physical culture)*. Ivano-Frankivsk, 2021. – № 27 (28). p. 13-17.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).17  
УДК 796:86:796.032

Кувалдіна О. В.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідуюча кафедрою теоретичних основ олімпійського та професійного спорту  
Дрюков В. О.  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту  
Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова,

## ВИСТУП ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ФЕХТУВАННЯ НА ІГРАХ XXXII ОЛІМПІАДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇЇ ВИСТУПУ НА НАСТУПНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Аналіз результатів виступів українських спортсменів на Іграх XXXII Олімпіади дають змогу вказати на фактори слабого виступу українських спортсменів в особистих змаганнях у жіночій шаблі та шпазі, а також у чоловічих командних змаганнях на шпагах, незважаючи на можливості завоювання медалей у цих видах спорту згідно з даними багатьох аналітиків, як компанія Infostrada Sports, так і інших експертів, що спеціалізуються на спортивній статистиці. До них на наш погляд відносяться: незадовільний рівень ефективності процесу виходу на пік готовності спортсменів до Олімпійських ігор; відсутність психологічної стійкості спортсменів на змаганнях; слабка тактична підготовка окремих спортсменів. Показано, що незважаючи на невдалий виступ в олімпійському Токіо збірної команди України з фехтування, цей вид єдиноборств має значний потенціал стосовно покращення спортивних досягнень на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 р. в Парижі.

**Ключові слова:** Ігри Олімпіад, підсумки, Україна, фехтування.

**Kuvaldina Olga, Driukov Volodymyr. Performance of the national fencing team of Ukraine at the XXXII Olympic Games and the prospects of its performance at the next Olympic Games.** Analysis of Ukrainian athletes' results at the XXXII Olympiad Games allows pointing out the factors of the weak performance of Ukrainian athletes in women's individual saber and epee competitions, as well as men's team epee competitions, despite the possibility of winning medals in these sports events according to many analysts including those of Infostrada Sports and other sports statistics experts. These, in our opinion, include an unsatisfactory level of efficiency of the process of reaching the peak of readiness for the Olympic Games; lack of psychological stability of athletes at the competitions; weak tactical preparation of some athletes. Based on the performances of athletes of the Ukrainian fencing team in Tokyo, a conclusion was made about the unsatisfactory level of athletes' preparation for the XXXII Olympic Games. Only 20% of the national team members were able to realize their potential at the XXXII Olympic Games. The dynamics of the athletes' results at the World Championships 2017 – 2019 indicates the need to use in the new Olympic cycle the planning, which is focused on our athletes reaching the peak of readiness for the Olympics: at first, the training should be aimed at the maximum stimulation of the growth of sportsmanship, whereas at the final stage it should be focused on its realization in the major competitions. It is shown that despite the unsuccessful performance of the Ukrainian fencing team in the Olympic Tokyo, this type of martial arts has significant potential for improving sports achievements at the XXXIII Olympic Games 2024 in Paris. It is noted that in the new Olympic cycle it is of crucial importance to identify candidates for the XXXIII Olympic Games as soon as possible and to create all the conditions for their full-fledged preparation. Thus, to ensure further winning medal places at the Olympic Games, it is necessary to improve the system of sports training in the Olympic cycle, which envisages participation in numerous competitions during the year to achieve a high level of readiness in the major competitions of triennial – the Olympic Games.

**Keywords:** Olympic Games, results, Ukraine, fencing.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Постійне зростання популярності Олімпійських ігор стало потужним стимулом розвитку олімпійських видів спорту. Одним із основних показників стану розвитку конкретного виду спорту у світі є результати виступу спортсменів на Олімпійських іграх.

На цей час актуального значення набуває проведення детального аналізу виступу збірної команди України з фехтування на Іграх XXXII Олімпіади у Токіо і на цій підставі визначення основних проблем та шляхів їх вирішення у черговому циклі підготовки національної команди до ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. в Парижі.

У низці робіт [1, 2, 3] розглянуто різні аспекти розвитку олімпійських видів спорту. Авторами показано, що в умовах ринкових відносин, комерціалізації та професіоналізації спорту вищих досягнень велике значення набуває модернізація організаційно-управлінських форм функціонування і розвитку видів спорту.

Отже, актуальним стає пошук способів подальшого вдосконалення організаційно-управлінських форм функціонування і розвитку видів спорту у сучасних умовах розвитку України.

**Мета дослідження** – проаналізувати спортивні результати українських спортсменів на Іграх XXXII Олімпіади та визначити шляхи розвитку олімпійських видів спорту.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** В Іграх XXXII Олімпіади у Токіо з фехтування брало участь 212 спортсменів з 42 країн. Розподіл олімпійських нагород надано у табл. 1.

У Токіо олімпійські медалі завоювали спортсмени з 13-ти країн, і дев'ять з них здобули золоті нагороди. У цілому змагання виявили явну перевагу спортсменів ОКР, Франції, Кореї, які завоювали 18 медалей, з них шість золотих.

Несподівано слабо виступили команди Румунії, України, Німеччини, в складах яких немало висококласних спортсменів – лідерів світового фехтування, які виглядали серйозними конкурентами.

Таблиця 1.

Розподіл медалей з фехтування на Іграх XXXII Олімпіади

Місце	Країна	Кількість медалей			Усього медалей
		З	С	Б	
1	ОКР	3	4	1	8
2	Франція	2	2	1	5
3	Корея	1	1	3	5
4	Угорщина	1	1	1	3
5	Естонія	1	0	1	2
6	США	1	0	1	2
7	КНР	1	0	0	1
8	Гонконг	1	0	0	1
9	Японія	1	0	0	1
10	Італія	0	3	2	5
11	Румунія	0	1	0	1
12	Україна	0	0	1	1
13	Чехія	0	0	1	1

Примітка: ОКР – Олімпійський комітет Росії

Результати Ігор XXXII Олімпіади у Токіо дають змогу говорити про певні тенденції розвитку фехтування у світі.

По-перше, виняткову високу конкуренцію та гостру спортивну боротьбу у змаганнях з усіх видів зброї. Про дуже високе загострення спортивної боротьби свідчить 17 місце О. Харлан (Україна) – лідера світового рейтингу FIE, чемпіонка світу 2019 р.

По-друге, медалі в командній першості завоювали збірні, які змогли протягом п'яти років олімпійського циклу 2017 – 2021 рр. зберегти стабільний склад і мали лідерів в кожному виді зброї.

По-третє, розширення вікових діапазонів переможців та призерів Ігор XXXII Олімпіади. Середній вік переможців та призерів серед жінок – 29,7 років, найстарша – С. Великая (Росія) – шабля, А. Попеску (Румунія) – шпага, 36 років, наймолодша – С. Позднякова (Росія) – шабля, олімпійська чемпіонка, 24 роки. Середній вік переможців та призерів серед чоловіків – 29,3 років, найстарший – І. Рейзлін (Україна) – шпага, Ким Чжон Хван (Корея) – шабля, 37 років, наймолодші олімпійські чемпіони Р. Каннон (Франція) – шпага, Ка Лун Чон (Гонконг) – рапіра, 24 роки.

По-четверте, тенденція до більш раціонального використання найближчих резервів збірної команди країни. Найефективніше й у короткий термін вводять молодих спортсменів до еліти світового фехтування в Росії, Франції, Гонконгу, Японії.

На Іграх XXXII Олімпіади у Токіо Україну представляло 6 спортсменів (чотири чоловіки та дві жінки), які виступали у чотирьох видах змагань (жіноча шабля та шпага в особистих змаганнях, чоловіча шпага в особистих і командних змаганнях), що складає 33,3 % олімпійської програми. Досвід участі в Іграх Олімпіад мали О. Харлан, О. Кривицька, Б. Нікішин та А. Герей. Для І. Рейзліна та Р. Свічкара це був дебют на олімпійській арені.

**Шпага (чоловіча).** В особистих змаганнях з фехтування на шпагах взяли участь три представники України: І. Рейзлін, Б. Нікішин та Р. Свічкара. Четвертий учасник А. Герей брав участь лише у командних змаганнях.

Українські спортсмени почали олімпійський турнір з 1/32 фіналу. Б. Нікішин програв Лань Мін Хао (Китай) з рахунком 12:13 і посів 19 місце. Р. Свічкара програв М. Хайнцеру (Швейцарія) – 11:15 і посів 22 місце. І. Рейзлін у першому колі переміг Б. Штейфана (Швейцарія) із рахунком 15:11. У другому колі І. Рейзлін переміг М. Хайнецера (Швейцарія) із рахунком 15:12. У третьому колі переміг із рахунком 15:13 Махамеда Ель-Саседа (Єгипет).

У півфінальному двобої І. Рейзлін програв Р. Каннон (Франція) 10:15. У двобої за бронзову нагороду І. Рейзлін переміг А. Санатареллі (Італія) 15:12. Фінал завершився перемогою Р. Каннона (Франція) над Г. Шіклоші (Угорщина).

У командних змаганнях брали участь дев'ять збірних. Фаворитами на завоювання медалей вважали команди Франції, Італії та України – лідерів світового рейтингу FIE.

Збірна команда України розпочала виступ зі стадії чвертьфіналу де за вхід до півфіналу зустрілась зі збірною командою Китаю і програла з рахунком 35:45. Потім перемога над збірною командою Італії з рахунком 45:39 за 5 – 8 місце і поразка від збірної Франції з рахунком 39:45 за 5 – 6 місце. У підсумку збірна команда України посіла 6 місце.

Золоті медалі завоювала збірна команда Японії, яка у чвертьфіналі перемогла збірну команду Франції – лідера світового рейтингу FIE, чемпіона світу 2019 р. а у фіналі перемогла збірну команду ОКР.

**Шпага (жіноча).** Україну на Іграх XXXII Олімпіади представляла О. Кривицька, яка потрапила на Олімпіаду через зональний відбір напередодні Олімпійських ігор.

О. Кривицька у першому двобої програла Р. Кнапек – Мязда (Польща) з рахунком 8:15. В підсумковому протоколі посіла 21 місце.

**Шабля (жіноча).** Україну на Іграх XXXII Олімпіади представляла О. Харлан згідно з особистим рейтингом FIE.

У першому раунді О. Харлан (перший номер посіву на олімпійському турнірі) поступилася китайці Янг Хенюй (28-ий номер посіву на олімпійському турнірі) з рахунком 12:15 і посіла 17 місце. Ігри у Токіо стали для О. Харлан четвертими в кар'єрі: на кожній з трьох попередніх олімпіад вона здобувала медаль (одна золота, одна срібна, дві бронзові), а в

Японію приїхала у статусі чинної чемпіонки світу і лідера світового рейтингу FIE.

Олімпійською чемпіонкою стала 24-річна С. Позднякова (ОКР), чемпіонка світу 2018 р., яка у фіналі перемогла співвітчизницю С. Велікую.

Аналіз результатів виступів українських спортсменів на Іграх XXXII Олімпіади дають змогу вказати на фактори слабого виступу українських спортсменів в особистих змаганнях у жіночій шаблі та шпазі, а також у чоловічих командних змаганнях на шпагах, незважаючи на можливості завоювання медалей у цих видах спорту згідно з даними багатьох аналітиків, як компанії Infostrada Sports, так і інших експертів, що спеціалізуються на спортивній статистиці. До них, на наш погляд відносяться:

- незадовільний рівень ефективності процесу виходу на пік готовності спортсменів до Олімпійських ігор;
- відсутність психологічної стійкості спортсменів на змаганнях;
- слабка тактична підготовка окремих спортсменів;

Ці дані відображають реалізацію заключного етапу підготовки і виступу українських спортсменів на Іграх XXXII Олімпіади.

Слід підкреслити, що результати українських спортсменів на Іграх XXXII Олімпіади у Токіо є нижчими за прогнозованими, тобто, не відповідають плану-прогнозу згідно цільової комплексної програми підготовки збірної команди України з фехтування.

Таким чином, збірна команда України з фехтування не змогла повторити досягнення попередніх ігор у Лондоні – 2012 (дві медалі, з них одна золота і одна бронзова) та у Ріо-де-Жанейро – 2016 (дві медалі, одна срібна та одна бронзова). Підстави для успіху нашої команди у Токіо були, враховуючи результати українських спортсменів на чемпіонатах світу 2017 – 2019 рр. (табл. 2).

На чемпіонатах світу 2017 – 2019 рр. п'ять членів олімпійської збірної команди завоювали в особистій першості сім медалей, з них дві золоті та п'ять бронзових, що свідчить про високий потенціал цих спортсменів. За підсумками виступів спортсменів збірної команди України з фехтування у Токіо можна зробити висновок про незадовільний рівень реалізації методики побудови заключного етапу підготовки спортсменів до Ігор XXXII Олімпіади. Тільки двадцять відсотків членів національної команди змогли набути й реалізувати свій потенціал на Іграх XXXII Олімпіади. Динаміка результатів спортсменів на чемпіонатах світу 2017 – 2019 рр. вказує на потребу застосувати в олімпійському триріччі планування, яке має чітку спрямованість виходу наших спортсменів на пік готовності до Ігор Олімпіад: спочатку підготовка має бути зорієнтована на максимальну стимуляцію росту спортивної майстерності, а на заключному етапі – на її реалізацію у головних змаганнях.

Таблиця 2.

Результати виступу українських спортсменів учасників Ігор XXXII Олімпіади з фехтування на головних міжнародних змаганнях 2017 – 2019 рр.

Прізвище І.	Вид змагань (зброя)	Вік	Рейтинг у світі напередодні Олімпіади	Місце на Іграх XXXII Олімпіади	Чемпіонати світу, рік (місце)		
					2019	2018	2017
Харлан О.	особисті (шабля)	30	1	17	1	9	1
Кривицька О.	особисті (шпага)	34	10	21	3	5	3
Рейзлин І.	особисті (шпага)	37	3	3	3	72	не бр. уч.
Нікішин Б.	особисті (шпага)	41	12	19	9	3	11
Свічкач Р.	особисті (шпага)	28	29	22	20	3	не бр. уч.
Рейзлин І. Нікішин Б. Свічкач Р. Герей А.	командні (шпага)	35,3	3	6	2	13	6

Незважаючи на невдалий виступ в олімпійському Токіо збірної команди України з фехтування, цей вид єдиноборств має значний потенціал стосовно покращення досягнень національної команди на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 р. У новому олімпійському циклі для поліпшення ситуації, яка склалася у фехтуванні бажано якнайшвидше визначити кандидатів на участь в Іграх XXXIII Олімпіади у Парижі і створити їм усі умови для повноцінної підготовки.

Слід зазначити, що характерною рисою складу національної збірної команди України з фехтування є наявність спортсменів з великим віковим діапазоном, що пов'язано із значних збільшенням протягом останніх десятиліть тривалості їх виступів на вищому рівні. Тому при побудові програм підготовки спортсменів слід враховувати їх вік, стаж занять спортом, етап багаторічної підготовки. Для першої групи молодих спортсменів, які знаходяться на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і до Ігор Олімпіади готуються вперше, кожний наступний рік олімпійського циклу підготовки має відрізнятися від попереднього більш високим сумарним навантаженням, підвищенням його специфічності, а саме, збільшенням частки спеціальної підготовки у загальному обсязі роботи, розширенням змагальної практики, зміною характеру засобів і методів підготовки.

Для другої групи спортсменів, які вже виступили на Олімпійських іграх й знаходяться на етапах підготовки до



вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, структура чотирирічних циклів має відповідати основним положенням побудови підготовки на відповідному етапі багаторічного вдосконалення та індивідуальним особливостям спортсменів. Для третьої групи спортсменів, які виступали на декількох Олімпійських іграх, наближаються до завершення спортивної кар'єри та знаходяться на етапах збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження результатів, сумарний обсяг роботи має значно знизитися, тренувальний процес спрямовується на максимально можливе використання якісних характеристик тренувального процесу, пошук і реалізацію прихованих індивідуальних резервів у техніко-тактичній, фізичній та психологічній підготовленості. Таким чином, рівень досягнень збірної команди України в Парижі залежатиме від здатності тренерського складу зорієнтувати підготовку у черговому олімпійському циклі на максимальну стимуляцію резервних можливостей спортсменів та виведення їх на найвищий рівень готовності до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р.

**Висновки.** 1. Виступ збірної команди України з фехтування на Іграх XXXII Олімпіади (одна бронзова медаль) можна вважати задовільним. 2. Результати виступу спортсменів на Іграх XXXII Олімпіади вказують на необхідність удосконалення системи спортивної підготовки в олімпійському циклі, що передбачає багаторазову участь у змаганнях протягом року та досягнення високого рівня готовності в головних змаганнях триріччя – Олімпійських ігор.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою Концепції розвитку олімпійських видів спорту в Україні.

#### Література

1. Бубка СН, Платонов ВН, редактори. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Киев: Олимпийская литература; 2017. 480 с.
2. Имас ЕВ, Борисова ОВ. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография. Киев: Олимпийская литература; 2017. 288 с.
3. Платонов В, Есентаев Т. Организационно-управленческие модели подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта. Наука в олимпийском спорте; 2015. 2 : 19 – 26.

#### References

1. Bubka SN, Platonov VN, redaktoryi. Menedzhment podhotovky sportsmenov k Olympyiskym yhram.
2. Imas EV, Borysova OV. Professyonalnyi tennys: problemy y perspektyvy razvytyia: monograph. Kyev: Olympyiskaia lyteratura; 2017. 288 s.
3. Platonov V, Esentaev T. Orhanyzatsyonno-upravlencheskye modely podhotovky sportsmenov vysokoi kvalyfykatsyy v uslovyakh polytyzatsyy y kommertsyalizatsyy olympyiskoho sporta. Nauka v olympyiskom sporte; 2015. 2 : 19 – 26.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).18  
УДК: 796.81

**Малинський І.Й.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Лаврентьєв О.М.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
в.о. завідувача кафедри хортингу та реабілітації  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Качур І.В.**

**кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Андрійцев В.О.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту**

**Андрійцева В.К.**

**магістр ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації  
Університету державної фіскальної служби України, м. Ірпінь**

#### **ВПЛИВ СЕРЕДНЬОГІР'Я НА ВИСТУП АТЛЕТІВ З ВІЛЬНОЇ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ НА XXXII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО**

У статті було проаналізовано виступ учасників та призерів з вільної чоловічої та жіночої боротьби на XXXII Олімпійських іграх в Токіо після проходження навчально-тренувального збору в умовах середньогір'я під час 2-го заключного етапу підготовки до цих змагань, що проходив у Івано-Франківській обл. на навчально-спортивній базі «Заросляк» з урахуванням віку та кваліфікації спортсменів. База знаходиться на висоті 1330 м. над рівнем моря. м. Токіо, що приймає Олімпійські Ігри знаходиться на висоті 40 метрів над рівнем моря. Збори проводились з 17.06 по 04.07.2021р. (17 діб) для чоловічої збірної та з 12.06 по 03.07.2021 р. (21 доба) для жіночої збірної з боротьби вільної. Також була врахована тривалість зборів та проміжок часу після них при поверненні на рівнину та безпосередніми днями змагальної діяльності. Аналіз результатів дослідження вказує на те, що найкращий результат і відповідно пік функціональних можливостей і витривалості на Олімпійських іграх показали атлети, які пройшли навчально-

тренувальний збір тривалістю 21 доба та в яких змагальні сутички приходили на 30-32й день після зпуску з гір.

**Ключові слова:** середньогір'я, вільна боротьба, Олімпійські ігри функціональні можливості, витривалість, адаптація, киснева недостатність, тренування.

**Malinsky Igor, Lavrentiev Oleksandr, Kachur Irina, Andriytssev Valerii, Andriytsseva Vita. The influence of the highlands on the performance of athletes in freestyle men's and women's wrestling at the XXXII Olympic Games in Tokyo.** The article analyzes the performance of participants and winners in men's and women's freestyle wrestling at the XXXII Olympic Games in Tokyo after the training camp in the highlands during the 2nd final stage of preparation for these competitions, which took place in Ivano-Frankivsk region . at the educational and sports base "Zaroslyak" taking into account the age and qualifications of athletes. The base is located at an altitude of 1330 m above sea level. Tokyo, the host of the Olympic Games, is located at an altitude of 40 meters above sea level. The meeting was held from June 17 to July 4, 2021 (17 days) for the men's team and from June 12 to July 3, 2021 (21 days) for the women's freestyle wrestling team. The duration of the meeting and the period of time after it when returning to the plain and the immediate days of the competition were also taken into account.

The topical of training athletes also lies in the fact that this is the first Olympic Games after the coronavirus pandemic. The training plan was changed from the usual four-year training cycle to a five-year one. And the next games will take place in three years in Paris.

Analysis of the results of the study indicates that the best result and, accordingly, the peak of functionality and endurance at the Olympic Games showed athletes who underwent a training camp lasting 21 days and in which competitive fights came on the 30-32nd day after descending from the mountains.

Each sport has its own optimal range of heights for training before the main start, the duration of the training camp and the day the body reaches the peak of functionality and efficiency.

**Keyword:** middle mountains, freestyle wrestling, Olympic games, functionality, endurance, adaptation, oxygen deficiency, training.

**Постановка проблеми.** В спорті вищих досягнень вже давно тренувальні навантаження для спортсменів на протязі року досягли максимуму. І кожен наступний етап багаторічної підготовки дає поштовх не тільки для розвитку науки в спорті, пошуку нових більш ефективних методик тренувального процесу з відповідним відновленням, але й створює необхідність для організму атлета адаптуватися до нових видів навантажень у всіх видах спорту в світі і зокрема у єдиноборствах. Ще одним фактором стала сьогоднішня коронавірусна пандемія, яка змусила Міжнародний олімпійський комітет (МОК) перенести Олімпійські Ігри у Токіо з 2020 року на 2021 рік, що зпринчило безприцендентний випадок для всього олімпійського руху змінити, ось вже більше як на протязі 100 років, загальнопринятій чотирьохрічний олімпійських цикл підготовки на п'ятирічний. Тим самим створюючи необхідність для аналізу тренувальної і змагальної діяльності під час головного старту олімпійського циклу.

Актуальність полягає в тому, що вперше зроблений аналіз виступу призерів та учасників XXXII Олімпійських ігор в Токіо після коронавірусної пандемії при зміні звичного чотирьохрічного циклу підготовки з вільної чоловічої та жіночої боротьби з урахуванням віку, тривалості навчально-тренувального збору в середньогір'ї та проміжком часу за який спортсмени вийшли на пік своїх функціональних можливостей та витривалості після повернення на рівнину, що вподальшому дає змогу використовувати дані для ефективної підготовки атлетів та їх тренерів для якісного виступу їми на міжнародній арені.

**Аналіз літературних джерел.** Вивчення механізмів адаптації до фізичних навантажень є однією з основних проблем сучасної фізіології і медицини, оскільки в процесі життєдіяльності організм людини постійно стикається зі змінами гомеостазу, що виникають в процесі виконання рухів. Спортивна діяльність пов'язана з граничними по інтенсивності і тривалості фізичними навантаженнями, які пов'язані з мобілізацією фізіологічних функцій систем, що визначають загальну фізичну працездатність і спортивний результат [10].

Високий, рівень розвитку, функціональних здібностей систем дихання, кровообігу та крові, як правило, визначають високу загальну і спеціальну працездатність організму спортсменів [5].

Відомо, що зростання спортивних результатів у процесі багаторічної підготовки пов'язаний з безперервним підвищенням тренувальних і змагальних вимог. Для виконання цих вимог спортсмен може йти двома шляхами: збільшувати зовнішні параметри навантаження - загальні і часткові її обсяги, інтенсивність виконання вправ і т.д., що викликають відповідні зрушення і наступні перебудови в морфо-функціональних системах організму, і за рахунок застосування заходів і процедур, що безпосередньо впливають на ці системи, а також ускладнюють або полегшують їх діяльність (фармакологічні препарати, маски, дихальні суміші, барокамери та ін.).

Тренування в умовах гірського клімату дає можливість одночасно йти обома шляхами, використовуючи сумарний вплив на організм спортсменів ускладнених кліматичних факторів, рельєфу місцевості та різних параметрів тренувальних і змагальних навантажень.

Вивчення питань, пов'язаних з акліматизацією (адаптацією) людини в умовах гірського клімату ведеться безперервно вже кілька століть. За цей час вченими різних країн виконано велику кількість робіт, особливо медико-біологічного профілю. Це дозволило встановити основні механізми акліматизації до гірського клімату та адаптації до факторів гіпоксії.

Основний висновок всіх робіт полягає в тому, що гірська акліматизація пов'язана з підвищенням здатності організму працювати в умовах кисневої недостатності. В результаті адаптації відбуваються відповідні перебудови в діяльності органів дихання і кровообігу, стані нервової та ендокринної систем, м'язового апарату і т.д. Ці перебудови

охоплюють практично всі тканини і клітини організму.

Тому тренування в гірських умовах як додатковий засіб підвищення спортивної працездатності більш доцільний, ніж інші, штучні, способи стимулювання спортивних досягнень.

Фахівці також встановили паралель між пристосуванням організму до гірських умов і до м'язової роботи певної потужності, при якій найважливішим лімітуючим фактором є недолік кисню. Якщо ж одночасно діють обидва чинники, коли, перебуваючи в горах, людина робить напружену м'язову роботу, фізіологічний вплив тренування стає більше, ніж на рівні моря [6].

Після закінчення тренування в гірських умовах організм спортсмена виявляється в стані більш високої працездатності, ніж до підйому в гори. Це, як правило, пов'язують з тим, що явища кисневої недостатності, які супроводжують м'язову роботу в видах спорту, що вимагають переважного прояву витривалості, переносяться значно легше. А так як найважливішою умовою спортивної працездатності в багатьох видах спорту є здатність до високого тривалого рівня споживання кисню, то ця здатність після перебування в горах значно зростає. Крім того, в процесі тренування в середньогір'ї і адаптації до гіпоксії організм удосконалює здатність більш економне витрачати кисень [3].

Так само відомі випадки, коли окремі спортсмени і цілі команди після тренування в горах виступали в змаганнях невдало. Тому висловлювалася думка, що для видатних спортсменів немає необхідності тренуватися в середньогір'ї, так як їх організм і так знаходиться на дуже високому функціональному рівні. Причина таких поглядів в першу чергу в нестачі інформації щодо обґрунтування методики спортивного тренування в гірських умовах [8].

Більшість спеціалістів, опираючись на аналіз фізіологічних реакцій на перебування та тренування в гірських умовах, пропонують наступну класифікацію:

- низькогір'я – 800-1000 м. над рівнем моря, на даній висоті в умовах спокою, а також при помірних навантаженнях ще не достатньо проявляється суттєвий вплив нестачі кисню на фізіологічні функції, отже тільки при дуже великих навантаженнях з'являється виражені функціональні зміни;
- середньогір'я – від 800-1000 до 2500 м над рівнем моря, для цієї зони характерно виявлення функціональних змін вже при помірних навантаженнях, хоча в стані спокою людина, зазвичай, не відчуває негативного впливу недостачі кисню;
- високогір'я – більш 2500 м над рівнем моря, в цій зоні вже у стадії спокою виявляються функціональні зміни в організмі, що свідчать про кисневу недостатність [2, 4, 6].

Виходячи з вище перерахованого випливає, що головним і вирішальним фактором, від якого залежить ефективність тренування в середньогір'ї, є оптимальний рівень тренувальних і змагальних навантажень, виконуваних на гірському етапі, а також перед його початком і після спуску. Тільки за цих умов можливий прояв сумарного ефекту, вираженого в підвищенні досягнень спортсменів.

Однак, це не можливо без сучасного аналізу проведених спортсменами спорту вищих досягнень навчально-тренувальних зборів в умовах середньогір'я і їх подальшим виступом на основних змаганнях олімпійського циклу.

**Мета статті:** полягає в теоретичному обґрунтуванні впливу на виступ учасників та призерів з вільної чоловічої та жіночої боротьби на XXXII Олімпійських іграх в Токіо після проходження навчально-тренувального збору в умовах середньогір'я з урахуванням віку спортсмена.

**Завдання дослідження є:** здійснення аналізу тривалості збору в умовах середньогір'я для кожного з видів вільної боротьби (чоловічої, жіночої), тривалості часу, який спортсмени провели після зпуску з гір та кількості днів до безпосереднього моменту, коли проводилися змагальні сутички на XXXII Олімпійських іграх в Токіо.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На думку фахівців [2], великі резерви для підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спортсменів знаходяться в широкому використанні тренування на висоті 1000-1500 м.

При аналізі реакції, які виникають при спільному впливі гіпоксичних факторів, які є наслідком знаходження в горах і застосування спеціальних тренувальних програм гіпоксичного характеру, то ефективність підготовки на висоті 1000-1500 м стосовно окремих видів спорту може виявитися вищою в порівнянні з тренуваннями вище 1500 м [9]. До таких видів, в першу чергу, слід віднести вільну і греко-римську боротьбу, спортивні ігри та ряд інших видів спорту. Залежно від особливостей побудови тренування в ці дні пік функціональних можливостей і працездатності спортсменів доводиться на 20-25-й дні після повернення з гір [6].

Інші фахівці також відзначають, що найбільш сприятливі реакції відбуваються приблизно через 20 днів після повернення з гір, а вже через 30-35 днів після повернення з гір відзначаються перші виражені ознаки деадаптації, які в першу чергу стосуються функції кровообігу, дихання, крові, системи утилізації кисню тканинами та ін. [7] При цьому чим більше був виражений ефект гірської підготовки, тим раніше і виразніше проявляються ознаки деадаптації [1].

Місцем де проводилися навчально-тренувальні збори з 17.06 по 04.07 [12] (17 діб) для чоловічої збірної та з 12.06 по 03.07 (21 доба) (Рис. 1) для жіночої збірної з боротьби вільної була навчально-тренувальна база «Заросляк» (Івано-Франківська обл.) [11], що знаходиться на висоті 1330 м.

над рівнем моря. В якості примітки доводимо, м. Токіо, що приймає Олімпійські ігри знаходиться на висоті 40 метрів над рівнем моря.

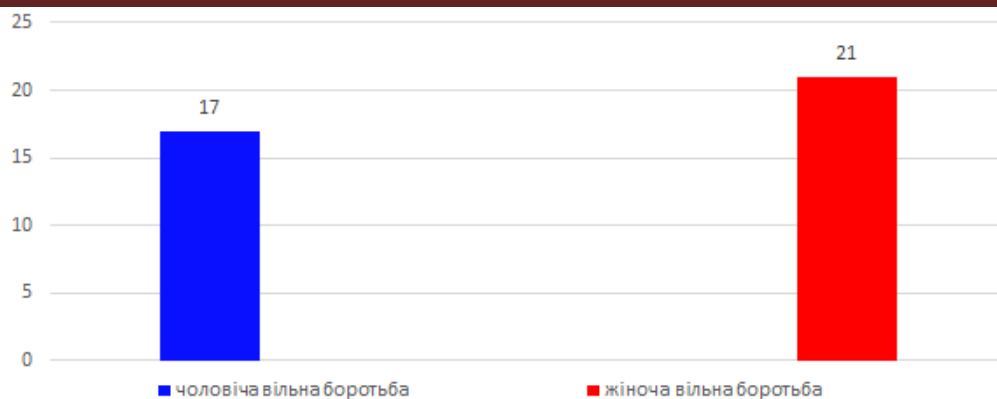


Рис. 1. Порівняння кількості двобойів проведених атлетами в умовах середньогір'я на НСБ "Заросляк" (висота 1330м).

В підготовці також приймали участь претенденти на поїздку до олімпійського Токіо, а саме: чоловіки – 1 спортсмен вагової категорії до 125 кг, і жінки – 5 спортсменок представлених у вагових категорія до 50, 57, 62, 68 і 76кг відповідно. Хочемо зазначити, що серед цих спортсменів у ваговій категорії до 50 кг спортсменка мала розряд Заслуженого майстра спорту України, а решта були Майстрами спорту міжнародного класу України (Рис. 2).

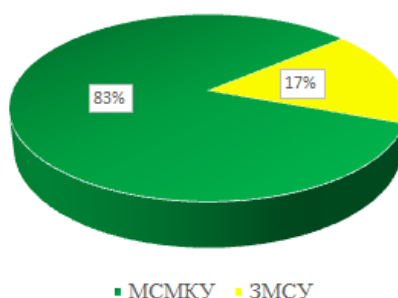


Рис. 2. Спортивні звання претендентів на поїздку на XXXII Олімпійські Ігри

На (Рис. 3) вказані дані про вік та вагу учасників навчально-тренувального збору. Вік наймолодшої учасниці був 23 роки (до 62кг), а найстаршої 32 роки (до 68кг) серед учасників.

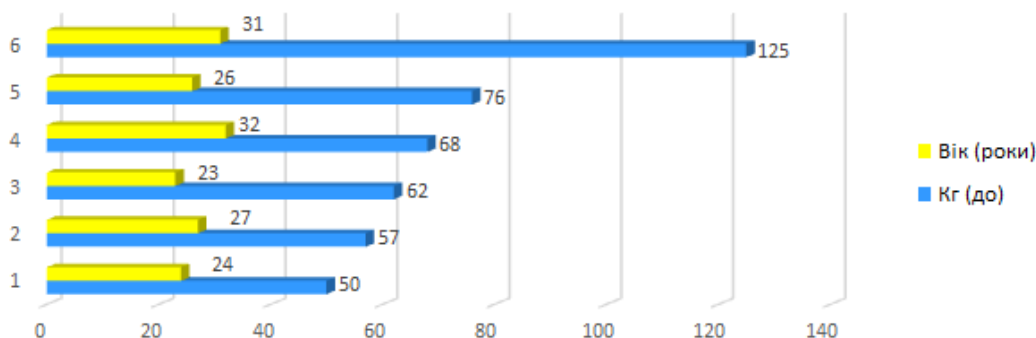


Рис.3. Вік учасників XXXII Олімпійських Ігор в Токіо з вільної боротьби

Після того як атлети з вільної боротьби повернулися на рівнину і почали змагатися на XXXII Олімпійських іграх в Токіо [13] пройшло 32-33 дні для вагової категорія до 125 кг з чоловічої боротьби, 29-30 днів для вагової категорії до 76кг, 30-31 днів – до 68кг, 31-32 днів – до 62 кг, 32-33 днів – до 57 кг і 34-35 днів – до 50кг відповідно з жіночої боротьби (Рис. 4).



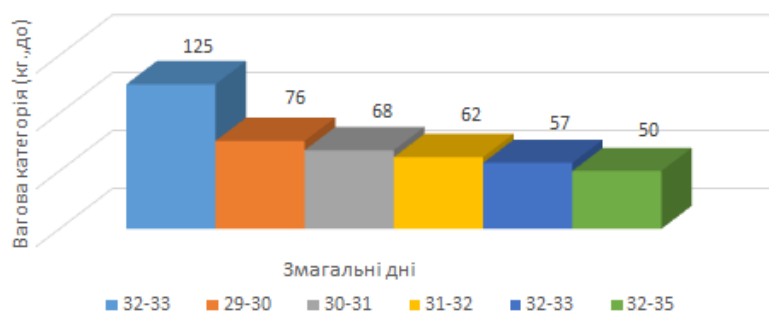


Рис.4. Змагальні дні після спуску з гір на XXXII Олімпійських іграх

Прогнозованими медалістами мали стати фаворити змагань, а саме борець чоловічої збірної вагової категорії до 125кг, та борчиня жіночої збірної вагової категорії до 50 кг, проте спортсмени посіли лише 15-те і 5-те місця відповідно. Ще 2 спортсменки у вагових категоріях до 57 та 76 кг посіли 8-ме та 12-те місця відповідно. Бронзовими призерками вдалося стати спортсменкам у вагових категоріях до 62 кг і 68 кг (Рис 5) з віком 23 і 32 років відповідно.

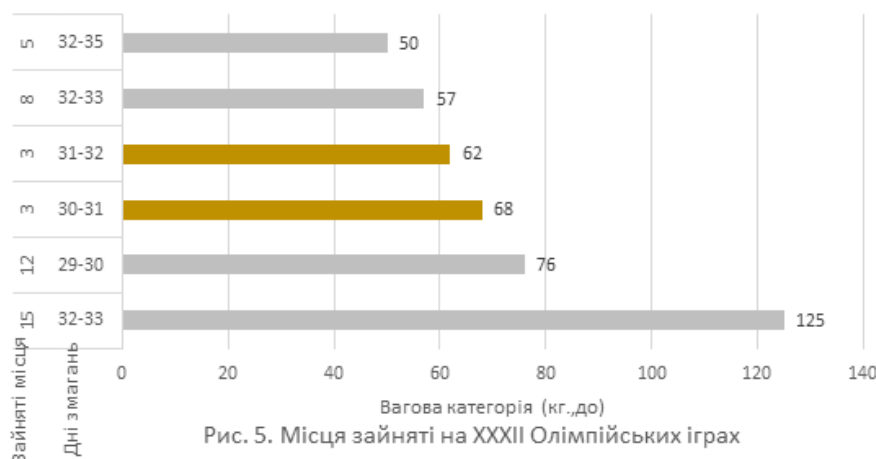


Рис. 5. Місця зайняті на XXXII Олімпійських іграх

**Висновки.** Враховуючи та аналізуючи все вище наведене, можемо зробити висновок, що проведення навчально-тренувальних зборів в умовах середньогір'я при дотриманні оптимального рівня тренувальних і змагальних навантажень на цьому етапі, перед його початком і після спуску підвищують ймовірність отримання медалей на головних та основних стартах чотирьох річного циклу.

В незалежності від віку та статі додому повернулися з медалями або були близькими до них ті атлети, які по-перше, пройшли як мінімум тритижневий збір на висоті 1330 метрів (НСБ «Заросляк»), а по-друге, в яких сутички припали на 31-33 день після спуску з гір. Тим самим підтверджуючи те, що для кожного виду спорту є свій оптимальний діапазон висот для тренувань перед головним стартом, тривалість навчально-тренувального збору та день виходу організму на пік функціональних можливостей і працездатності.

**Перспективи подальших досліджень.** Результати дослідження можуть використовуватися при складанні річних, чотирьохрічних календарних планів навчально-тренувальних зборів при підготовці до змагань різного рангу для окремих видів спорту в яких відіграє важливу роль сумарного навантаження аеробного і анаеробного характеру.

#### Література

1. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. - Дис. д-ра пед. наук. К.: УГУФВС, 1996. – 356 с.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. -177 с.
3. Ильин В.Н., Филиппов М.М., Пастухова В.А., Портниченко В.И., Сосновский В.В. Гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Патология, реабилитация, адаптация. Київ, 2017. Т. 15, № 2.
4. Лаврентьев О. М., Чаплигин В.П., Бутко О.В., Васильківська Т.В. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N 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, 2021. – Випуск 4(134) 21.– С.80-84.
5. Мищенко В. С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е., Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте : монография / К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004.-650с.

7. Суслов Ф.П., Булатова М.М., Красильщиков А.К. Тренировка в среднегорье в системе подготовки спортсменов // Лекция для студентов институтов физической культуры и слушателей факультетов повышения квалификации. К.: КГИФК, 1987. – 20 с..
8. Суслов Ф.П., Шепель С.П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии// Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 9. - С. 57-61. ИФК, 1987
9. Тукер А., Стагер Д.М., Корден Л., Артериал О. Насыщения і максимальний рівень кисню, споживання у бігуниів з помірною висотою, що знаходяться на рівні моря та 3050 м // JAMA. - 1984. - N 252. - С. 286-287.
10. Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту /Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.]; за заг. ред..О.А. Шинкарук.- К.:Олімпійська література, 2009.- 144 с.
11. Електронний ресурс навчально-спортивної бази «Заросляк»: <https://verkhovyna.life/zaroslyak>
12. Офіційний сайт Асоціації спортивної боротьби України: <https://ukrwrestling.com.ua>
13. Офіційний сайт Об'єднаного світу боротьби: <https://www.org/event/tokyo-2020?tab=results>

#### References

1. Bulatova M.M. (1996) «Theoretical and methodological bases of realization of functional reserves of sportsmen in training and competitive activity». - Dis. Dr. Ped. science K.: USUFES, pp. 356.
2. Bulatov M.M., Platonow V.N. (1996) «Athlete in different climatic and geographical and weather conditions». Olympic literature, - K.: Olympic literature, pp.177.
3. Ilyin V.N., Filippov M.M., Pastukhova V.A., Portnichenko V.I., Sosnovskiy V.V. (2017) «Hypoxic training in the athletes training system». Pathology, rehabilitation, adaptation». Kyiv, Vol. 15, № 2
4. Lavrentiev O.M., Chaplygin V.P., Butok O.V., Vaskivska T.V. Recreation of different groups of the population by means of difficult routes. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Dragomanova. Series N 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works / Ed. O.B. Tymoshenko. - Kyiv: NPU Publishing House named after MP Dragomanova, 2021. – Випуск 4(134) 21.– pp.80-84.
4. Mishchenko V.S., Lysenko E.N., Vinogradov V.E. (2007) «Reactive properties of the cardiorespiratory system as a reflection of adaptation to intense physical training in sports»: monograph / K.: Naukoviy svit, pp.351.
5. Platonov V.N. (2004) «The system of training athletes in Olympic sports». General theory and its practical applications. K.: Olympic literature, pp. 808.
6. Suslov F.P., Bulatova M.M., Krasil'shchikov A.K. (1987) «Training in the middle mountains in the system of training athletes» // Lecture for students of institutes of physical culture and students of faculties of advanced training. K.: KGIFFK, pp. 20.
7. Suslov F.P., Shepel S.P. (1999) «The structure of the annual competitive training cycle of training: reality and illusions» // Theory and practice of physical culture. - No. 9. pp. 57-61.
8. Tucker A., Stager J.M., Cordain L., Arterial O. (1984) «Saturation and maximum, consumption in moderate-altitude runners exposed to sea level and 3050 m» // JAMA. -N 252. pp. 286-287.
9. Shinkaruk O.A., Lisenko O.M., Gunina L.M. that in. (2009) «Medical and biological care of the training of athletes in the national teams of Ukraine in Olympic sports»/ for zag. ed..O.A. Shinkaruk.- K.: Olimpiyska Literatura, pp.144.
10. Electronic resource of the educational and sports base "Zaroslyak": <https://verkhovyna.life/zaroslyak>
11. Official site of the Wrestling Association of Ukraine: : <https://ukrwrestling.com.ua>
12. Official site of the United World of Wrestling: <https://www.org/event/tokyo-2020?tab=results>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).19  
УДК [377/378.172:378.048.2]

<sup>1</sup>Масляк І.П., <sup>2</sup>Криворучко Н.В., <sup>3</sup>Слободянюк Ю.В.

<sup>1</sup>кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,

<sup>2</sup>кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

<sup>3</sup>здобувач II (магістерського) рівня вищої освіти

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

#### ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 1-2 КУРСІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті надано результати визначення рівня фізичного розвитку здобувачів освіти 1-2 курсів дизайнерських спеціальностей коледжу будівництва, архітектури та дизайну. В результаті проведених досліджень визначено «середній» рівень фізичного розвитку у дівчат 1-2 курсів та «достатній» – у юнаків. У віковому та статевому аспектах показники фізичного розвитку, в основному, достовірно не відрізняються із загальною тенденцією до збільшення результатів із віком та домінування показників хлопців над такими у дівчат. Виняток становлять дані індексу Руф'є, де спостерігається протилежна тенденція – результати з віком знижуються у дівчат вони вищі, ніж у юнаків.

Таким чином, результати дослідження свідчать про доцільність впровадження в процес фізичного виховання здобувачів освіти 1-2 курсів закладів фахової передвищої освіти спеціальних фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, серцево-судинна система, дихальна система.

**Irina Masliak, Natalia Krivoruchko, Yuliia Slobodianiuk. The physical development of the 1<sup>th</sup>-2<sup>nd</sup> course students of professional pre-high education institutions.**

The article provides the results of determining the level of physical development of the 1<sup>th</sup>-2<sup>nd</sup> course students of design specialties of the College of Construction, Architecture and Design.

The physical development of students was determined by indicators of harmony of the bodybuilding (Kettle index 2), functional state of the cardiovascular system (Ruffier index), and respiratory system (Stange test). Length and weight of the body, heart rate, breathing delay time were measured.

As a result of the researches, the "average" level of the physical development is determined in the 1<sup>th</sup>-2<sup>nd</sup> course girls and "sufficient" - in boys. Thus, mass-growth indicators of students according to the calculation of Kettle 2 index, both boys and girls correspond to the assessment of 5 points, which indicates a harmonious physique of students; indicators of the functioning of the cardiovascular system (Ruffier Index) of 1<sup>st</sup> year boys and the 2<sup>nd</sup> year students make 2 points, which corresponds to the "below average" level, and the results of the 1<sup>st</sup> year girls equal to the assessment of 3 points, "average" level; indicators of the functional state of the respiratory system (Stange test) of boys of the 1<sup>th</sup>-2<sup>nd</sup> course correspond to the assessment of 4 points ("above the average" level), and girls of both courses - 3 points ("average" level).

In the age and gender aspects, physical development indicators, in general, don't significantly differ with the general tendency to increase results with age and the dominance of boys over such in girls. The exception is the Ruffier index, where there is an opposite trend - the results decrease with age in girls and they are higher than in boys.

Thus, the results of the research indicate the feasibility of introducing the 1<sup>th</sup>-2<sup>nd</sup> course students of professional pre-high education of special physical exercises into the process of physical education to improve the functional state of the cardiovascular and respiratory systems.

**Keywords:** students, physical education, cardiovascular system, respiratory system.

**Постановка проблеми.** Погіршення стану здоров'я молодого покоління України, зокрема учнівської молоді, останнім часом набуває стійкого характеру. Тому, визначення рівня фізичного розвитку, який тісно пов'язаний зі станом здоров'я, є доцільним. Особливо у підростаючого покоління від якого залежить демографічний та економічний потенціал нашої країни.

**Аналіз літературних джерел.** Збереження здоров'я студентської молоді є пріоритетним завданням системи вищої освіти України в галузі фізичного виховання. Сьогодні головною проблемою залишається відсутність пріоритету культури здоров'я в суспільстві та у структурі підготовки студентів до їх майбутньої професійної діяльності [3]. Іншою, не менш важливою, проблемою за даними О. Ю. Ажиппо, І. О. Кузьменко [1], М. Mameshina [7], Т. М. Бала, І. П. Масляк, Н.В. Криворучко [2, 4, 8] залишається вплив різноманітних чинників, що зумовлюють недостатню рухову активність студентської молоді і призводять до низьких показників фізичного розвитку.

У дослідженнях низки науковців звертається увага на низький рівень соматичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості студентів закладів фахової передвищої освіти медичних та педагогічних спеціальностей [4, 6]. Проте не вивченим залишається зазначене питання у студентів дизайнерських спеціальностей закладів фахової передвищої освіти. Все це обумовлює необхідність дослідити фізичний розвиток студентів дизайнерських спеціальностей з метою виявлення різноманітних відхилень і, за потреби, подальшої корекції засобами фізичної культури.

**Мета дослідження:** визначити рівень фізичного розвитку здобувачів освіти дизайнерських спеціальностей коледжу будівництва, архітектури та дизайну.

Для реалізації поставленої мети застосовувалися наступні *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, проба Штанге) та математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Харківського коледжу будівництва, архітектури та дизайну. В ньому приймали участь 49 здобувачів освіти (26 студентів 1-го та 23 студента 2-го курсів) дизайнерських спеціальностей. Усі здобувачі, що брали участь в дослідженні були практично здорові, тобто без значних відхилень у фізичному і психологічному розвитку. Фізичний розвиток студентів визначався за показниками гармонійності тілобудови (індекс Кетле 2), функціонального стану серцево-судинної системи (індекс Руф'є) та дихальної системи (проба Штанге). Вимірювались: довжина і маса тіла, частота серцевих скорочень, час затримки дихання на вдихові. Вимірювання проводилися стандартним інструментарієм за загальноприйнятою методикою. Усі вимірювання проводилися за допомогою попередньо перевічених приладів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналізуючи отримані показники довжини тіла досліджуваних у віковому аспекті, представлених у таблиці 1, виявлено, що ростові показники як юнаків, так і дівчат мають тенденцію до підвищення з віком проте не достовірно ( $p > 0,05$ ). Вивчення отриманих показників маси тіла за віковою ознакою (табл. 1), показало переважання даних 2-го курсу як юнаків, так і дівчат над 1-м курсом, проте достовірність різниці у показниках статистично не підтверджена ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

Порівняння масово-ростових показників студентів у віковому та статевому аспектах

Досліджувані	n	Юнаки	n	Дівчата	t	p
		$\bar{x} \pm m$		$\bar{x} \pm m$		
Довжина тіла (см)						
1-й курс	9	172.0±6.81	17	152.0±34.15	0.56	>0.05

2-й курс	8	176,0±5,33	15	160,0±5,19	1,42	>0,05
t		0,12		0,23		
p		>0,05		>0,05		
Маса тіла (кг)						
1-й курс	9	63,0±3,67	17	52,0±9,49	1,11	>0,05
2-й курс	8	65,0±4,34	15	54,5±4,22	1,73	>0,05
t		0,39		0,29		
p		>0,05		>0,05		

Порівняння отриманих даних довжини тіла у статевому аспекті (табл. 1), показало, що результати юнаків, як 1-го, так і 2-го курсів значно домінують над аналогічними показниками дівчат, але ця різниця не є достовірною ( $p>0,05$ ).

Розглядаючи отримані показники маси тіла у статевому аспекті (табл. 1), встановлено переважання даних хлопців над аналогічними показниками дівчат обох досліджуваних груп, але статистично не достовірно ( $p>0,05$ ).

Співставляючи отримані дані довжини тіла з орієнтовними нормативами, представленими С. Д. Поляковим і співавторами [5], встановлено, що вони знаходяться у межах вікових норм.

Порівнюючи масово-ростові результати студентів 1-2-го курсу за розрахунком індексу Кетле 2 з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим і співавторами [5], визначено, що показники усіх досліджуваних, як юнаків, так і дівчат відповідають оцінці 5 балів, що свідчить про гармонійну статуру студентів.

Аналізуючи отримані показники стану регуляції серцево-судинної системи (Проба Руф'є) у віковому аспекті (табл. 2), виявлено покращення результатів з віком, але всі зазначені відмінності, в основному, не достовірні ( $p>0,05$ ).

Таблиця 2

Порівняння показників функціонального стану серцево-судинної системи у віковому та статевому аспекті

Досліджувані	n	Юнаки	n	Дівчата	t	p
		$\bar{x} \pm m$		$\bar{x} \pm m$		
Індекс Руф'є (ум. од.)						
1-й курс	9	10,0±2,60	17	11,4±2,95	0,36	>0,05
2-й курс	8	9,5±2,17	15	10,5±2,32	0,32	>0,05
t		0,15		0,24		
p		>0,05		>0,05		

Порівняння отриманих даних функціонального стану серцево-судинної системи у статевому аспекті (табл. 2), показало, що результати дівчат, як 1-го, так і 2-го курсів вищі за показники хлопців, однак ця різниця не є достовірною ( $p>0,05$ ).

Порівнюючи отримані дані з нормативними критеріями [5], встановлено, що рівень функціонування серцево-судинної системи юнаків 1-го курсу та студентів 2-го курсу складає 2 бали, що відповідає «нижче середнього» рівню, а результати дівчат 1-го курсу дорівнюють оцінці 3 бали, «середньому» рівневі.

Таким чином, стан серцево-судинної системи студентів 1–2 курсів, в середньому, відповідає оцінці 2 бали (рівень «нижче середнього»).

Розглядаючи отримані показники стану дихальної системи за даними проби Штанге (табл. 3), виявлено покращення результатів з віком, як у хлопців, так і у дівчат досліджуваних груп, але статистично не достовірно ( $p>0,05$ ).

Таблиця 3

Порівняння показників функціонального стану дихальної системи студентів у віковому та статевому аспекті

Досліджувані	n	Юнаки	n	Дівчата	t	p
		$\bar{x} \pm m$		$\bar{x} \pm m$		
Проба Штанге (с)						
1-й курс	9	48,0±5,52	17	37,0±9,60	0,97	>0,05
2-й курс	8	49,0±4,20	15	39,0±6,16	1,34	>0,05
t		0,21		0,20		
p		>0,05		>0,05		

Порівняння отриманих показників стану дихальної системи у статевому аспекті (табл.3), показало, що показники юнаків, як 1-го, так і 2-го курсів значно домінують над аналогічними показниками дівчат, але ця різниця не є достовірною ( $p>0,05$ ).

Порівнюючи результати проби Штанге з нормативами, представленими [Ошибки! Источник ссылки не найден.], встановлено, що рівень функціонування дихальної системи юнаків 1–2 курсів відповідає оцінці 4 бали («вище за середній» рівень), а дівчат обох курсів – 3 бали («середній» рівень).

Таким чином, встановлено «вище за середній» рівень функціонування дихальної системи у юнаків та «середній» рівень у дівчат досліджуваних груп.

Визначаючи рівень фізичного розвитку досліджуваного контингенту за показниками індексів Кетле 2, Руф'є та проби Штанге, встановлено «середній» рівень у дівчат обох курсів та «достатній» – у юнаків.



#### Висновки:

1. У дівчат 1-2 курсів дизайнерських спеціальностей Харківського коледжу будівництва, архітектури та дизайну «середній» рівень фізичного розвитку, у юнаків – «достатній».

2. У віковому та статевому аспектах показники фізичного розвитку, в основному, достовірно не відрізняються із загальною тенденцією до збільшення результатів із віком та домінування показників хлопців над такими у дівчат. Виняток становлять дані індексу Руф'є, де спостерігається протилежна тенденція – результати з віком знижуються у і дівчат вони вищі, ніж у юнаків.

3. У процес фізичного виховання студентів 1-2 курсів закладів фахової передвищої освіти доцільно впроваджувати спеціальні фізичні вправи, спрямовані на підвищення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні впливу різноманітних видів рухової діяльності на фізичний розвиток здобувачів освіти допрофесійної підготовки.

#### Література

1. Ажиппо О., Кузьменко І. Факторна структура функціонального стану сенсорних систем учнів 6-х класів. Спортивна наука України. 2015. №1 (65). С. 7-11.

2. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ черлідінгу. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.

3. Грицай Ю., Бірюк С. Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. № 2 (53), 2016. С. 56–58.

4. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. Київ. 2016. Випуск 11 (81)16. С. 56-60.

5. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Москва: Айрис-пресс, 2006. 96 с.

6. Семенова Н.В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02. Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 20 с.

7. Mameshina Margarita. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2016. №5(55). pp. 47–52.

8. Maslyak I.P. Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes. Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. 2015. №5(49). pp. 48–51.

#### References

1. Azhippo Oleksandr, Kuzmenko Irina (2015). Faktorna struktura funktsionalnogo stanu sensornih sistem uchniv 6-h klasiv. Sportivna nauka Ukraini, 1 (65), 7-11.

2. Bala T. M., Maslyak I. P. (2011). Zmina rivnya fizichnogo zdorov'ya shkolyariv 7–9-h klasiv pid vplivom vprav cherlidingu. Sportivnij visnik Pridniprov'ya: naukovy-praktichnij zhurnal. Dnipropetrovsk, 2, 21–23.

3. Hrytsay YU., Biryuk S. (2016). Problemy orhanizatsiyi navchal'no-vykhovnoho protsesu u vyshchikh navchal'nykh zakladakh z urakhuvannyam tekhnolohiy zdorov'yazberezhennya. Naukovyy visnyk MNU im. V. O. Sukhomlyns'koho. № 2 (53), 56–58.

4. Krivoruchko N. V., Maslyak I. P. (2016). Shlyahi pidvishennya fizichnogo rozvitku ta fizichnoyi pidgotovlenosti molodogo pokolinnya. Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15, Naukovy-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport): [zb. nauk. pr.]. Kiyiv, (81)16, 56-60.

5. Polyakov S.D., Hrushev S.V., Korneeva I.T. (2006). Monitoring i korrekciya fizicheskogo zdorovya shkolnikov. Moskva: Ajris-press, 96.

6. Semenova N.V. (2015). Obgruntuvannya rezhymu rukhovoyi aktyvnosti studentok 15–17 rokiv z riznym rivnem somatichnogo zdorov'ya : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu: [spets.] 24.00.02. L'viv. derzh. un-t fiz. kul'tury. L'viv, 20.

7. Mameshina Margarita (2016). Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. Slobozhanskyi herald of science and sport, 5(55), 47–52.

8. Maslyak I.P. (2015). Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes. Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk, 5(49), 48–51.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20  
УДК 796.088

Михнюк О. В.,  
курсний офіцер навчального курсу, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова  
Русанівський С. В.,  
завідувач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
Безпалій С. М.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки,  
Національна академія внутрішніх справ  
Федченко О. С.,  
кандидат юридичних наук, старший викладач кафедри вогневої підготовки,  
Національна академія внутрішніх справ  
Крук О. М.,  
кандидат юридичних наук, доцент кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
Лусик Р. В.,  
старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
Сіваков В. П.,  
викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
Штома В. Д.,  
викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ

### СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

У статті обґрунтовано необхідність впровадження спортивного орієнтування як ефективного засобу фізичної підготовки майбутніх офіцерів ЗСУ в освітній процес ВВНЗ. В процесі впровадження засобів спортивного орієнтування в освітній процес підготовки майбутніх офіцерів спостерігалось вдосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості, розвиток фізичних, психологічних, морально-вольових якостей та формування прикладних навичок у курсантів. Спортивне орієнтування – це вид спорту, у якому гармонійно поєднуються фізичні, розумові та психологічні якості. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, передового досвіду Збройних Сил України, керівних документів. З'ясовано, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних умінь та навичок, вихованню морально-вольових якостей у курсантів, що дозволяє рекомендувати даний вид спорту як ефективний засіб фізичної підготовки військовослужбовців до майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, військово-прикладні види спорту, фізична підготовка, курсанти.

**Mikhnyuk O., Rusanivskii S., Bezpalii S., Fedchenko O., Kruk O., Lysyk R., Sivakov V., Shtoma V. Sports orienteering as a means of cadets' physical training.** The article substantiates the need to introduce sports orienteering as an effective means of physical training of future officers of the Armed Forces in the educational process of higher education. In the process of introducing of sports orienteering in the educational process of training future officers, there was an improvement of the level of special physical fitness, development of physical, psychological, moral and volitional qualities and the formation of applied skills of cadets. Sports orienteering is a sport that harmoniously combines physical, mental and psychological qualities. Training sessions in sports orienteering are aimed at strengthening the health of cadets, providing comprehensive physical fitness, development of special physical qualities that are characteristic of this type of activity, achieving maximum sports results in competitions, mastering techniques and tactics of orienteering, which directly affect the formation strong-willed qualities of servicemen in future professional activity. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodical literature, best practices of the Armed Forces of Ukraine, guiding documents. It was found that sports orienteering promotes the development of general and special physical qualities and military-applied skills, education of moral and volitional qualities in cadets, which allows to recommend this sport as an effective means of physical training of servicemen for future military-professional (combat) activities.

**Key words:** sports orienteering, military-applied sports, physical training, cadets.

**Постановка проблеми.** Збройний конфлікт на сході України, який розпочався ще з 2014 року й триває донині, переріс у гібридну війну, що обумовлює актуальність проведення наукових досліджень щодо вдосконалення різних сторін підготовленості особового складу Збройних Сил України (ЗСУ). Бойові дії на території Донецької та Луганської областей мають свої особливості, які характеризуються підступними маневрами, взяттям особового складу в оточення та його дезорганізацією шляхом влаштування засідок для військовослужбовців (засідка під Жовтневим у 2014 році, «Іловайський котел» у 2014 році, бої за Дебальцеве у 2015 році) [1]. Ймовірність виникнення небезпечної ситуації, потрапляння в ізоляцію, оточення, захоплення, аварійне покидання бойової бронетехніки, ситуації під час проведення спеціальних операцій на ворожій території призводили до чисельних втрат живої сили, бойової техніки та дезорганізації підрозділів ЗСУ в цілому.

В ізоляцію потрапляли члени екіпажу підбитої бронетехніки, особовий склад, відрізаний від переміщення у складі колони військової техніки, військовополонені, втікачі тощо. Під потрапляння в ізоляцію також підпадають дозорні

пости, що висилаються на великі відстані, розвідувальні підрозділи та учасники спеціальних операцій, які часто проникають углиб ворожої території. Їм складно пересуватися по незнайомому рельєфу і місцевості без належної підготовки, а не знаючи особливостей місцевості неможливо виконати поставлене завдання.

Досвід бойових дій в ООС (АТО) на сході України довів необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних рухових умінь та навичок військовослужбовців, які сприяють швидкому і чіткому прийняттю вірних рішень на тлі граничних фізичних і психологічних навантажень, формуванню вмінням точно орієнтуватися у незнайомій місцевості, пересуватися на полі бою, вправно пересуватися у складних умовах, долати штучні і природні перешкоди у повному спорядженні та екіпіруванні, долати великі відстані, метати гранати, володіти основами тактики ведення бою, як вдень, так і вночі, володіти елементами ближнього бою (рукопашного бою) [1, 2].

**Аналіз літературних джерел.** Досвід використання військово-прикладних видів спорту для формування психофізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної та бойової діяльності був відображений у наукових працях багатьох авторів. Так, О. Лойко, І. Пилипчак, Д. Логінов [3] стверджують, що використання засобів кросфіту формує у курсантів якісну фізичну підготовку до перенесення неочікуваних різнобічних навантажень, з якими вони стикатимуться у процесі навчально-бойової діяльності; І. Овчарук, К. Сидорченко [4] встановили, що бойова армійська система є комплексом взаємопов'язаних компонентів (видів) спеціалізованої фізичної підготовки, який забезпечує психофізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. О. Зарічанський [5] доводить, що рукопашний бій формує світогляд, волюву саморегуляцію та сприяє розвитку морально-вольових якостей військовослужбовців, необхідних на полі бою; М. Корчагін, В. Откидач [6] довели вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники фізичного стану курсантів ВВНЗ. Отже, аналізуючи наукові праці авторів можемо сказати, що військово-прикладні види спорту за своїми особливостями та спрямуванням формують фізичну готовність та позитивно впливають на успішність професійної діяльності військовослужбовців та передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, набуваючи при цьому військово-прикладні навички та вміння, які є необхідними у сучасному бою. Однак необхідно зауважити, що всі ці наукові дослідження, на наш погляд, були проведені без достатнього врахування досвіду використання військово-прикладних видів спорту для забезпечення ефективності бойової діяльності, які, завдяки своїй мисленнєвій діяльності, призвели б до розвитку і вдосконалення таких навичок, як сприйняття просторово-часових відношень, уваги, образної, короткочасної та довготривалої пам'яті, наглядно-образного та оперативного мислення, орієнтування у складних ситуаціях. На нашу думку, в умовах сьогодення найбільш ефективним засобом формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців у поєднанні з фізичними, розумовими та психологічними якостями, які сприяють формуванню психофізичної готовності бійця до виконання завдань за призначенням, є спортивне орієнтування.

**Мета:** обґрунтування необхідності впровадження спортивного орієнтування як ефективного засобу фізичної підготовки майбутніх офіцерів ЗСУ в освітній процес ВВНЗ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, передового досвіду Збройних Сил України, керівних документів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Різнобічна спрямованість та прикладний характер засобів спортивного орієнтування вплинули на їх впровадження до фізичної підготовки у ВВНЗ. В процесі впровадження засобів спортивного орієнтування в освітній процес підготовки майбутніх офіцерів спостерігалось вдосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості, розвиток фізичних, психологічних, морально-вольових якостей та формування прикладних навичок у курсантів. Спортивне орієнтування – це завжди щось нове, цікаве та захоплює. Тут не встановлюються рекорди, та бути кращим можна лише тут і зараз. Це вид спорту, у якому гармонійно поєднуються фізичні, розумові та психологічні якості [7]. Вивчення даної теми передбачає формування навички використання засобів фізичної підготовки для підтримання належного рівня фізичного стану, уміння за допомогою спортивної карти і компаса пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості. Результат визначається за часом проходження дистанції. Саме тому в спортивному орієнтуванні результат залежить в рівних мірах від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [8, 9].

Навчально-тренувальні заняття зі спортивного орієнтування спрямовані на зміцнення здоров'я курсантів, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, розвиток спеціальних фізичних якостей, що характерні для цього виду діяльності, досягнення максимального спортивного результату у змаганнях, оволодіння технікою і тактикою орієнтування, які безпосередньо впливають на формування вольових якостей військовослужбовців у майбутній фаховій діяльності. Тому у навчально-тренувальному процесі застосовується велика кількість засобів спортивного орієнтування. В підготовці спортсменів головне місце займає орієнтувальний біг, що є інтегруючою ланкою між фізичним навантаженням (біг у різних його різновидах) та розумовим, спрямованим на виконання техніко-тактичних дій [9]. Цей військово-прикладний вид спорту сприяє розвитку загальної витривалості, сили, координаційних та швидкісних здібностей, які є необхідними у майбутній військово-професійній діяльності.

Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, часті, але короткочасні зупинки. Нерівномірність, аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної та техніко-тактичної підготовленості і мотивації орієнтувальника. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до тяжкопрохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога) – все це пред'являє високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей спортсменів. Нестандартні умови у спортивному орієнтуванні потребують пристосування м'язів, зв'язок, вестибулярного апарату до таких змін [7]. Перебуваючи в конкретних умовах орієнтувальник повинен вміти обирати найбільш раціональну техніку бігу, щоб подолати ту чи іншу тяжку ділянку дистанції з найменшою втратою сил і часу [9]. Крім того, переміщуючись по місцевості необхідно долати такі перешкоди, як повалені дерева, канави, ями, штучні об'єкти, що потребує відповідної

швидкісно-силової підготовленості м'язів ніг. При проходженні тяжкопрохідної місцевості до роботи залучаються руки, які допомагають розсувати гілки кущів, та корпус тіла, який нахилиється в різні сторони для найшвидшого проходження цієї ділянки [9]. Зимовий період передбачає освоєння елементів спортивного орієнтування на лижах. При пересуванні на лижах до роботи залучається більша кількість м'язів, в порівнянні з іншими видами вправ на витривалість. Особливе навантаження припадає на м'язи ніг, рук, спини та живота. Велика амплітуда рухів, ритмічне чергування напруження і розслаблення сприяють розвитку м'язової сили, створюють сприятливі умови для роботи серцево-судинної та дихальної систем. Засоби лижної підготовки позитивно впливають на формування та зміцнення кістково-м'язової системи, тонізують роботу ЦНС, покращують роботу видільної системи, загартовують організм, підвищують стійкість до низьких температур [9]. Додаткова складність спортивного орієнтування полягає в тому, що курсантові при переміщенні бігом чи на лижах необхідно виконувати ряд розумових операцій: отримувати інформацію в результаті читання карти, слідування за місцевістю та діями інших орієнтувальників, аналізувати ситуацію та робити висновки щодо напрямку руху, подальших дій.

Фізична підготовка орієнтувальника включає в себе фізичні вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей. В спортивному орієнтуванні розрізняють загальну (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). ЗФП включає в себе вправи загальнорозвиваючого характеру із різних видів спорту з метою досягнення загального фізичного розвитку. Під впливом загальнорозвиваючих вправ покращується діяльність серцево-судинної, дихальної систем, нервової та інших систем, підвищується сила окремих груп м'язів, зміцнюються зв'язки, підвищується їх еластичність і збільшується рухливість суглобів, вдосконалюється загальна координація рухів і розвиваються життєво необхідні рухові навички. Фізичні вправи з інших військово-прикладних видів спорту застосовуються з метою розвитку окремих фізичних якостей, характерних для певної спеціалізації військовослужбовців. Засобами ЗФП служать різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі вправи з предметами та без них, спортивні та рухливі ігри, естафети, кросовий біг, лижні гонки та ін. СФП спрямована на розвиток спеціальних рухових дій та фізичних якостей, що необхідні орієнтувальнику. Основними засобами СФП є: біг, пересування на лижах з орієнтуванням; легкоатлетичні кроси; бігові та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на вибіркового розвитку функціональних систем і груп м'язів, що беруть участь у прояві вищезазначених якостей. Силова підготовка орієнтувальника ведеться головним чином в динамічному режимі, тобто застосовуються вправи з великою амплітудою і швидкістю руху. Особливої уваги потребують литковий м'яз і м'язи-згиначі стегна. Найкращими засобами їх силової підготовки є різні види стрибкових вправ та вправи з обтяженням. Для зимового орієнтування необхідні вправи для зміцнення м'язів рук, спини, черевного пресу (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кидки набивного м'яча з різних вихідних положень, імітаційні вправи з гумовим амортизатором, вправи на тренажерах та ін.) [9]. Заняття зі спортивного орієнтування проводяться на свіжому повітрі переважно в лісних або паркових зонах, що сприяє загартовуванню організму, підвищенню опірності організму до різних простудних та інфекційних захворювань, вдосконаленню адаптаційних можливостей організму [7]. Таким чином, спортивне орієнтування – складний багатокomпонентний військово-прикладний вид спорту, в якому для досягнення високого результату необхідно в рівній мірі володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психологічною та інтегральною підготовленістю. Не менш важливим є наявність перелічених компонентів і для забезпечення ефективності професійно-бойової діяльності військовослужбовців. Вміння орієнтуватись є важливою умовою успішного виконання бойового завдання. В ситуації виживання важливість цього вміння значно збільшується. Тому військові повинні твердо знати та вміти використовувати засоби і прийоми орієнтування.

**Висновки.** З'ясовано, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей та прикладних навичок, вихованню морально-вольових якостей у курсантів, що дозволяє рекомендувати даний військово-прикладний вид спорту як ефективний засіб фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ до майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні рівня фізичних якостей курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням.

#### Література

1. Біла книга 2018 : Збройні сили України. Міністерство оборони України : ФОП Москаленко О. М., 2019. 170 с.
2. Лотоцький І. Р., Дзяма В. В., Романів І. В. Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 82–84.
3. Лойко О. М., Пилипчук І. В., Логінов Д. О. Застосування засобів кросфіту в програмі фізичної підготовки курсантів ВВНЗ // Матеріали II Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 14-15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 152–154.
4. Овчарук І. С., Сидорченко К. М. БАРС – комплексний компонент у професійній підготовці військових фахівців // Матеріали II Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 14-15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 159–161.
5. Зарічанський О. А. Рукопашний бій як засіб формування морально-вольових якостей військовослужбовців військової служби правопорядку // Матеріали II Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 14-15 лютого 2019 р. К. : НУОУ, 2019. С. 150–152.



6. Корчагин М. В., Откидач В. С. Удосконалення фізичного стану курсантів засобами військово-спортивного багатоборства // Матеріали IV Міжнародної наук.-метод. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 19 листопада 2020 р. К. : НУОУ, 2020. С. 203–204.
7. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як варіативний компонент програми з фізичної культури для учнів старшої школи // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015, Вип. 3(1). С. 54–56.
8. Коломієць Н. М., Кирпенко В. М., Полтавець А. І., Божко Є. В. Спортивне орієнтування як засіб підготовки військовослужбовців // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 291–294.
9. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования: учебн.-метод. пособие. М. : ФЦДЮТиК, 2005. 328 с.

#### Reference

1. "Bila knyha 2018 : Zbroini syly Ukrainy. Ministerstvo oborony Ukrainy" : FOP Moskalenko O. M., 2019. 170 s.
2. Lototskyi I. R., Dziama V. V., Romaniv I. V. "Vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv zasobamy prykladnykh vydiv sportu" // Materialy Mizhnarodnoi nauk.-metod. konf. "Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO", 13-14 hrudnia 2016 r. K. : NUOU, 2016. s. 82–84.
3. Loyko O. M., Pilipchak I. V., Loginov D. O. "Zastosuvannya zasobiv krosfitu v programi fizichnoyi pidgotovki kursantiv VVNZ" // Materiali II Mizhnarodnoyi nauk.-metod. konf. "Suchasni tendentsiyi ta perspektivi rozvitku flizichnoyi pidgotovki i sportu u Zbroynih Silah Ukrayini, pravoohoronnih organah, ryatuvalnih ta inshih spetsialnih sluzhb na shlyahu evroatlantichnoyi integratsiyi Ukrayini", 14-15 lyutogo 2019 r. K. : NUOU, 2019. s. 152–154.
4. Ovcharuk I. S., Sidorchenko K. M. "BARs – kompleksniy komponent u profesiyniy pidgotovtsi viyskovih fahivtsiv" // Materiali II Mizhnarodnoyi nauk.-metod. konf. "Suchasni tendentsiyi ta perspektivi rozvitku flizichnoyi pidgotovki i sportu u Zbroynih Silah Ukrayini, pravoohoronnih organah, ryatuvalnih ta inshih spetsialnih sluzhb na shlyahu evroatlantichnoyi integratsiyi Ukrayini", 14-15 lyutogo 2019 r. K. : NUOU, 2019. s. 159–161.
5. Zarichanskyi O. A. "Rukopashniy biy yak zasib formuvannya moralno-volovih yakostey viyskovosluzhbovtiv viyskovoyi sluzhbi pravoporyadku" // Materiali II Mizhnarodnoyi nauk.-metod. konf. "Suchasni tendentsiyi ta perspektivi rozvitku flizichnoyi pidgotovki i sportu u Zbroynih Silah Ukrayini, pravoohoronnih organah, ryatuvalnih ta inshih spetsialnih sluzhb na shlyahu evroatlantichnoyi integratsiyi Ukrayini", 14-15 lyutogo 2019 r. K. : NUOU, 2019. s. 150–152.
6. Korchagin M. V., Otkidach V. S. "Udoskonalennia fizichnogo stanu kursantiv zasobami viyskovo-sportivnogo bagatoborstva" // Materiali IV Mizhnarodnoyi nauk.-metod. konf. "Suchasni tendentsiyi ta perspektivi rozvitku flizichnoyi pidgotovki i sportu u Zbroynih Silah Ukrayini, pravoohoronnih organah, ryatuvalnih ta inshih spetsialnih sluzhb na shlyahu evroatlantichnoyi integratsiyi Ukrayini", 19 listopada 2020 r. K. : NUOU, 2020. s. 203–204.
7. Berезovskiy V. A. "Sportivne orientuvannya yak variativniy komponent programi z fizichnoyi kulturi dlya uchniv starshoyi shkoli" // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport), 2015. 3(1). s. 54–56.
8. Kolomiets N. M., Kirpenko V. M., Poltavets A. I., Bozhko E. V. Sportivne orientuvannya yak zasib pidgotovki viyskovosluzhbovtiv // Materiali Mizhnarodnoyi nauk.-metod. konf. "Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO", 13-14 hrudnia 2016 r. K. : NUOU, 2016. s. 291–294.
9. Konstantinov Yu. S., Glagoleva O. L. Uroki orientirovaniya: uchebn.-metod. posobie. M. : FTsDYuTiK, 2005. 328 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).21  
УДК 373.3/5.015.31:[355.01:172.15] (477)

Остапенко О.І., Тимчик М.В., Бінецький Д.О., Касіч Н.П.  
Інститут проблем виховання НАПН України

#### ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛАБОРАТОРІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розкрито ретроспективу інноваційної діяльності лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя за період 2011 – 2021 років; проаналізовано стан роботи закладів загальної середньої освіти щодо фізичного та військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Незадовільний стан фізичного та військово-патріотичного виховання учнівської молоді закладів загальної середньої освіти, визначили напрями наукових досліджень лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя: протягом 2011 – 2013 рр., досліджувалась тема: «Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів»; протягом 2014 – 2016 рр., досліджувалась тема: «Військово-патріотичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у позакласній роботі»; протягом 2017 – 2019 рр., досліджувалась тема «Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни». З 2020 року і до сьогодні досліджується тема «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації». Виклад основного матеріалу ґрунтується на результатах роботи, інноваційній діяльності, наукових здобутках роботи лабораторії фізичного розвитку та здорового

способу життя з фізичного та військово-патріотичного виховання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, військово-патріотичне виховання, наукові досягнення, інноваційна діяльність, стан роботи, впровадження, процес навчання, здоров'я, дозвілля, інтерес, фізичні вправи, безпечна поведінка, загартування, гігієна, профілактика, методика, Захист України, готовність, завдання, результати, учнівська молодь.

**Ostapenko A.I., Tymchik M.V., Binetsky D.O., Kasich N.P. Innovative activity of the laboratory of physical development and healthy lifestyle.** The article reveals a retrospective of innovative activities of the laboratory of physical development and healthy lifestyle of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine for the period 2011 - 2021; the state of work of general secondary education institutions on physical and military-patriotic education of children and student youth is analyzed. Unsatisfactory physical condition and military-patriotic education of students of general secondary education, identified areas of research laboratory of physical development and healthy lifestyle: during 2011 - 2013, studied the topic: «Organizational and pedagogical conditions of physical education of students in extracurricular activities of secondary education educational institutions»; during 2014 - 2016, the topic was studied: «Military-patriotic education of students of secondary schools in extracurricular activities»; during 2017 - 2019, the topic «Methods of forming high school students' readiness to defend the Fatherland» was studied. From 2020 until today the topic «Military-patriotic education of students in the conditions of ideological and ideological confrontation» is investigated. The presentation of the main material is based on the results of work, innovative activities, scientific achievements of the laboratory of physical development and a healthy lifestyle in physical and military-patriotic education.

**Keywords:** physical education, military-patriotic education, scientific achievements, innovative activity, state of work, implementation, learning process, health, leisure, interest, physical exercises, safe behavior, tempering, hygiene, prevention, general secondary education institutions, methodology, Defense of Ukraine, readiness, tasks, results, student youth.

**Постановка проблеми.** Серед основних стратегічних завдань реформування освіти в Україні чільне місце посідають відродження та розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки у вихованні свідомих громадян держави, формування освіченої творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я, відтворення й трансляція культури і духовності в усій різноманітності вітчизняних та світових зразків. Отже, для сучасної школи найактуальнішою є проблема виховання морально та фізично здорових майбутніх громадян, носіїв національної та людської гідності, патріотизму, порядності, творців матеріальних та духовних цінностей.

На фоні реформаторських змін, що відбуваються в освіті, особливо гострою проблемою є погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та зниження рухової активності учнівської в учнівської молоді. Несвоєчасне їх вирішення привело до того, що Україна за станом здоров'я населення опинилася на сотому місці у світі. І дійсно з трьох тисяч опитаних учнів здоровими себе вважають лише 19 %, нездоровими – 21 % хлопців і 25,5 % дівчат. За роки навчання в школі кількість хронічно хворих учнів збільшується в 2,5 рази, близько половини з них мають незадовільну фізичну підготовку. Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку учнів загальноосвітніх навчальних закладів є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному (до 72 % протягом навчального року) і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій в повсякденний побут, несприятливих екологічних умов, негативного впливу Чорнобильської катастрофи [19].

Відтак, важливо є узагальнення наукових здобутків за останні десять років лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя для творчого їх використання у перспективі реформування системи фізичного та військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України.

**Мета статті** – узагальнити наукові здобутки та інноваційні педагогічні технології лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя в процесі реформування системи фізичного та військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У період 2011 – 2021 років впроваджувалися найрізноманітніші стратегії, концепції, програми, проекти з фізичного та військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді, які розроблялися як окремими особами, групами, громадськими об'єднаннями так і державними органами та установами, зокрема Радою національної безпеки і оборони України, Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді та спорту України, Інститутом проблем виховання НАПН України. Означені розробки стосувалися переважно таких напрямів фізичного та військово-патріотичного виховання, як нормативно-правове забезпечення фізичного та військово-патріотичного виховання дітей і учнівської молоді: «Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України» затверджена наказом МОН України № 1038 від 29 липня 2019 р.; документ «Про Стратегію національно-патріотичного виховання» затверджений Указом Президента України від 21 травня 2019 р. № 286/2019; документ «Про Стратегію національної безпеки України» затверджений Указом Президента України від 14 вересня 2020 р. № 392/2020; документ «Про Стратегію воєнної безпеки України» затверджений Указом Президента України від 25 березня 2021 року № 121/2021; організаційно-методичне забезпечення військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в закладах освіти: «Концепція вивчення навчального предмета «Захист України» в закладах загальної середньої освіти», (Інститут проблем виховання НАПН України, 2019 р.); «Навчальна програма з предмета «Захист України», (рівень стандарту, 10 – 11 клас МОН України, 2020 р.); «Навчальна програма з предмета «Захист України» (профільний рівень, 10 – 11 клас МОН України, 2020 р.); навчальний посібник «Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти» (Інститут проблем виховання НАПН України, 2019 р.); методичні рекомендації «Форми і методи формування в учнів готовності до

захисту Вітчизни» (Інститут проблем виховання НАПН України, 2019 р.).

З огляду на актуальність проблем фізичного та військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді, у період 2011 – 2021 років співробітники лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України досліджували комплексні теми: «Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів», «Військово-патріотичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у позакласній роботі», «Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни», «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації».

Інновацією діяльності лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України стало обґрунтування науково-практичних засад використання у фізичному та військово-патріотичному вихованні засобів нового виду спорту України – хортингу. Усвідомлення учнівською молоддю наявності саме національного виду спорту, долучення до занять з хортингу без сумніву, підвищує силу духу і гідність юного українця, формує готовність до захисту Вітчизни. У зв'язку з цим Інститутом проблем виховання НАПН України і громадською організацією «Українська федерація хортингу» розпочато дослідно-експериментальну роботу з реалізації загальноукраїнського проекту на тему: «Стратегія-Патріот: Хортинг – мистецтво перемоги» на базі загальноосвітніх навчальних закладів України (2014–2021 рр.). На сьогодні цим проектом охоплено всі області України, де постійно проводяться тренування, показові виступи, залікові змагання, військові вишколи, спрямовані на військово-патріотичне виховання та фізичне загартовування учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Результатом співпраці лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України і громадською організацією «Українська федерація хортингу» став випуск у 2014 році збірника «Теорія і методика хортингу», який з 2015 року входить до Переліку наукових фахових видань України, в яких публікуються результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук. Окрім цього, співробітники лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України взяли активну участь у розробленні Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», яка була рекомендована до впровадження у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів Міністерством освіти і науки України 25 серпня 2015 року.

У період 2017-2020 рр. співробітниками лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України системно здійснювалися дослідження з методики формування у старшокласників готовності до захисту України у різних типах закладів освіти (2017 – 2019 рр.) та військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (2020 – 2022 рр.). Основна наукова ідея цих досліджень ґрунтувалася на системному та цілісному підходах щодо розроблення сучасних концептуальних засад та науково-методичного забезпечення з формування у старшокласників готовності до захисту України у різних типах закладах освіти. Науковці лабораторії в процесі дослідження акцентували свою увагу на більш повному використанні виховного потенціалу предметів «Захист України» та «Фізична культура» у процесі учнів старших класів до військової служби та захисту України на основі компетентнісного підходу, згідно положень Нової української школи. Результати досліджень свідчать про недостатню реалізацію ідеї компетентнісної спрямованості в процесі занять учнів старших класів на уроках фізичної культури та захисту України. Так, зокрема, у навчальних програмах з предметів «Захист України» та «Фізична культура», зміст навчальних програм в основному зорієнтований на формування в учнів старших класів предметних компетентностей, а ключові компетентності (уміння вчитися, соціальна та громадянська, інформаційно-комунікаційна та ін.) практично залишилися поза їх реалізації. При цьому, важливо наголосити, що формування в учнів саме соціальної та громадянської компетентності є ключовими у контексті фізичного та військово-патріотичного виховання зростаючої особистості. Тому ряд наукових розробок вчених лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України було спрямовано на вирішення цієї проблеми. У результаті було розроблено та впроваджено в заклади загальної середньої освіти Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Захист Вітчизни» у 2019/2020 навчальному році [15.]

Наукові пошуки вчених Інституту проблем виховання НАПН України також спрямовувались на розроблення структурно-функціональної моделі з формування у старшокласників готовності до військової служби та захисту України в закладах загальної середньої освіти. У моделі представлено найважливіші підходи, принципи, форми, методи, інноваційні методики щодо формування в учнів старших класів готовності до військової служби та захисту України. На основі розробленої структурно-функціональної моделі було розроблено методичні посібники та методичні рекомендації з формування в учнівської молоді всебічної готовності до військової служби та захисту України, а саме: освітньої, фізичної, психологічної, соціальної та морально-духовної.

Водночас результати досліджень науковців лабораторії свідчать про те, що важливим засобом підвищення ефективності військово-патріотичного виховання учнів старших класів у процесі вивчення предмета «Захист України» є збагачення змісту історією героїчної боротьби українського народу та методичне супроводження оновлених навчальних програм із предмета «Захист України» (рівень стандарту, профільний рівень, МОН України, 2020 р.) на основі компетентнісного підходу. Зокрема, збагачення змісту оновлених навчальних програм з предмета «Захист України» історією героїчної боротьби учасників революційних подій в Україні у 2004, 2013 - 2014 років, Героїв Небесної Сотні, учасників антитерористичної операції та операції об'єднаних сил у Донецькій та Луганській областях, спротиву окупації та анексії Автономної Республіки Крим Російською Федерацією – сприяло формуванню в учнів старших класів образу патріота, героя-захисника України, стійкого до ворожої пропаганди і готового боронити свою країну зі зброєю в руках.

Також серед результатів досліджень лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя є розроблення, як складників процесу фізичного та військово-патріотичного виховання, ряду важливих документів, концепцій, програм, стандартів та методичних рекомендацій, зокрема: Державні стандарти для початкової, середньої та старшої



школи [2, 3, 4, 5, 6, 7], «Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України» [12]; «Концепція загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України» [13]; «Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України» [17]; «Концепції вивчення навчального предмета „Захист Вітчизни“ в загальноосвітніх навчальних закладах» [8]; «Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Захист Вітчизни» у 2015/2016 навчальному році [14]; військово-патріотичне виховання в системі пріоритетів державної політики [16]; «Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі» [1]; «Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти» [9]; «Форми і методи формування в учнів готовності до захисту Вітчизни [18]; початкова програма з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів (2019 р.) [11]; модельна навчальна програма «Фізична культура» (5-6 класи) для закладів загальної середньої освіти [10].

Запровадження оновленої навчальної програми з фізичної культури для середньої школи потребує від учителя фізичної культури творчого підходу. Першорядними для вчителя фізичної культури залишаються цілі, пов'язані з досягненням міцності, усвідомленості, узагальненості знань, забезпечення індивідуалізації темпу виконання навчальних завдань та пошуку раціонального способу їх розв'язання, відпрацювання прийомів і способів застосування здобутих знань та навичок з фізичної культури на практиці, апробація різних навчальних стратегій, нових інноваційних педагогічних технологій та інтерактивних методів навчання і виховання у процесі занять фізичною культурою. У зв'язку з цим, застосування ключових та фізкультурних компонентностей у навчально-виховному процесі з фізичної культури має бути спрямовано на формування в учнів досвіду: представленого елементами теоретико-методичних знань з фізичної культури; виконання способів рухової та ігрової діяльності шляхом вироблення розумових і практичних умінь та навичок з фізичної культури; творчої діяльності: здатності застосування знань, умінь, навичок, способів рухової та ігрової діяльності у змінених умовах; емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою.

**Висновки.** Сучасна ситуація вимагає розгортання фундаментальних досліджень у напрямі пошуку нових, відповідних викликам часу методологічних підходів, принципів та засобів фізичного та військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді, які підсилюють виховний потенціал освітньо-виховного середовища закладів освіти в умовах ідейно-світоглядної конфронтації, що склалася в результаті збройної та інформаційної війни Російської Федерації проти України. На часі, розроблення загальнодержавних систем з фізичного та військово-патріотичного виховання, яка передбачає охоплення цим процесом не тільки учнівської молоді допризовного віку, а й молоді до 45 років. Ця ідея закладена в положеннях документа «Про Стратегію воєнної безпеки України» (затверджена Указом Президента України від 25 березня 2021 року № 121/2021) [20], зміст якого екстраполює до необхідності створення в країні потужної територіальної оборони, яка у взаємодії із силовими структурами країни, сприятиме підвищенню рівня обороноздатності держави, згуртуванню суспільства, військово-патріотичному вихованню громадян, наданню обороні України всенародного характеру та готовності населення до оборони держави.

#### Література:

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник. / укладачі. М.Д. Зубалій, В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик, Б.Б. Шаповалов, З.М. Діхтяренко, І.П. Білоцерківець. – К.: ПАЛІВОДА А.В. 2016. – 225 с.
2. Державний стандарт для початкової школи //Сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. – 2011. – режим доступу – <http://ovv.com.ua/articles/10517-pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkov>.
3. Державний стандарт для основної школи. – Сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. – 2012. – режим доступу – <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/component/search/>.
4. Державний стандарт для старшої школи. – Сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. – 2012. – режим доступу – <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/component/search/>.
5. Державний стандарт початкової освіти. – 2018. – режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>.
6. Державний стандарт базової середньої освіти – 2020 – режим доступу: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/76886/](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/).
7. Державного стандарту профільної середньої освіти. – 2021– режим доступу: <https://www.google.com/search?q=%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%B6%>.
8. Концепція вивчення навчального предмета „Захист Вітчизни в загальноосвітніх навчальних закладах”. / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 4. – С. 43–45.
9. Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти: метод. посіб. [Остапенко, О. І. (ред.), Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В.] Кропивницький: Імекс-ЛТД. – 2019. – 168 с.
10. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти //Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші).– 2021 р. Інтернет ресурс: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kultura>.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5 – 9 класи. Автори робочої групи з оновлення програми //М.В. Тимчик, В.В. Деревянко, А.Е. Срьомонко, О.М.Лакіза та інші. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 4. – С. 2–13.
12. Остапенко Олександр. Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України / Олександр Остапенко, Микола Зубалій // Вища школа. – 2015. – № 4–5. – С. 118–126.
13. Остапенко Олександр. Концепція загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України / О. Остапенко, М. Зубалій // Початкова школа. – 2015. – № 9. – С. 18–20.
14. Остапенко О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Захист Вітчизни» у 2015/2016



- навчальному році / М. Зубалій, О. Остапенко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 6. – С. 32–38.
15. Остапенко О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Захист Вітчизни» у 2019/2020 навчальному році / М. Зубалій, О. Остапенко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2019. – № 4. – С. 33–38.
16. Остапенко О. І. Військово-патріотичне виховання в системі пріоритетів державної політики / О. І. Остапенко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 5. – С. 40–43.
17. Остапенко О. І. Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України / М. Д. Зубалій, О. І. Остапенко, Б. Б. Шаповалов // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 6. – С. 33–35.
18. Форми і методи формування в учнів готовності до захисту Вітчизни : метод. рекомендації [Зубалій М.Д. (ред.), Остапенко О.І., Тимчик М. В.] : метод. рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД. – 2019. – 72 с.
19. Статистичний збірник «Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги у 2014 році». Режим доступу: [http://ukrstat.org/uk/druk/publicat/kat\\_u/publdomogosp\\_u.htm](http://ukrstat.org/uk/druk/publicat/kat_u/publdomogosp_u.htm).
20. Стратегія воєнної безпеки України, 2021 р.). Інтернет ресурс: <https://www.president.gov.ua/news/prezident-zatverddiv-strategiyu-voyennoyi-bezpeki-ukrayini>.

#### Reference

1. Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti : posibnyk. / ukladachi. M.D, Zubalii, V.V. Ivashkovskiy, O.I. Ostapenko, M.V. Tymchik, B.B. Shapovalov, Z.M. Dikhtiarenko, I.P. Bilotserkivets. – K.: PALYVODA A.V. 2016. – 225 s.
2. Derzhavnyi standart dlia pochatkovoї shkoly //Sait Ministerstva osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy. – 2011. – rezhym dostupu – <http://ovu.com.ua/articles/10517-pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkov>.
3. Derzhavnyi standart dlia osnovnoї shkoly. – Sait Ministerstva osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy. – 2012. – rezhym dostupu – <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/component/search/>.
4. Derzhavnyi standart dlia starshoi shkoly. – Sait Ministerstva osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy. – 2012. – rezhym dostupu – <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/component/search/>.
5. Derzhavnyi standart pochatkovoї osvity. – 2018. – rezhym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text>.
6. Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity – 2020 – rezhym dostupu: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/76886/](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/).
7. Derzhavnoho standartu profilnoi serednoi osvity. – 2021– rezhym dostupu: <https://www.google.com/search?q=%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%B6%>.
8. Kontsepsiia vyvchennia navchalnoho predmeta „Zakhyst Vitchyzny v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh”. / O. I. Ostapenko, M. D. Zubalii // Fizychnе vykhovannia v ridnii shkoli. – 2017. – № 4. – S. 43–45.
9. Metodyka formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do zakhystu Vitchyzny v ryznykh typakh zakladiv osvity: metod. posib. [Ostapenko, O. I. (red.), Zubalii, M. D., Tymchik, M. V.] Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. – 2019. – 168 s.
10. Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity //Pedan O.S., Kolomoiets H. A., Boliak A. A., Rebryna A. A., Derevianko V. V., Stetsenko V. H., Ostapenko O. I., Lakiza O. M., Kosyk V. M. ta inshi).– 2021 r. Internet resurs: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kultura>.
11. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. 5 – 9 klasy. Avtory robochoi hrupy z onovlennia prohramy //M.V. Tymchik, V.V. Derevianko, A.E. Yeromenko, O.M.Lakiza ta inshi. // Fizychnе vykhovannia v ridnii shkoli. – 2017. – № 4. – S. 2–13.
12. Ostapenko Oleksandr. Kontsepsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy / Oleksandr Ostapenko, Mykola Zubalii // Vyshcha shkola. – 2015. – № 4–5. – S. 118–126.
13. Ostapenko Oleksandr. Kontsepsiia zahalnoderzhavnoi Prohramy viiskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi Ukrainy / O. Ostapenko, M. Zubalii // Pochatkova shkola. – 2015. – № 9. – S. 18–20.
14. Ostapenko O. Metodychni rekomendatsii shchodo vyvchennia predmeta «Zakhyst Vitchyzny» u 2015/2016 navchalnomu rotsi / M. Zubalii, O. Ostapenko // Fizychnе vykhovannia v ridnii shkoli. – 2015. – № 6. – S. 32–38.
15. Ostapenko O. Metodychni rekomendatsii shchodo vyvchennia predmeta «Zakhyst Vitchyzny» u 2019/2020 navchalnomu rotsi / M. Zubalii, O. Ostapenko // Fizychnе vykhovannia v ridnii shkoli. – 2019. – № 4. – S. 33–38.
16. Ostapenko O. I. Viiskovo-patriotychne vykhovannia v systemi priorytetiv derzhavnoi polityky / O. I. Ostapenko // Fizychnе vykhovannia v ridnii shkoli. – 2016. – № 5. – S. 40–43.
17. Ostapenko O. I. Kontseptualni zasady reformuvannia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi Ukrainy / M. D. Zubalii, O. I. Ostapenko, B. B. Shapovalov // Fizychnе vykhovannia v ridnii shkoli. – 2016. – № 6. – S. 33–35.
18. Formy i metody formuvannia v uchniv hotovnosti do zakhystu Vitchyzny : metod. rekomendatsii [Zubalii M.D. (red.), Ostapenko O.I., Tymchik M. V.] : metod. rekomendatsii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. – 2019. – 72 s.
19. Statystychnyi zbirnyk «Samootsinka naselenniam stanu zdorovia ta rivnia dostupnosti okremykh vydiv medychnoi dopomohy u 2014 rotsi». Rezhym dostupu: [http://ukrstat.org/uk/druk/publicat/kat\\_u/publdomogosp\\_u.htm](http://ukrstat.org/uk/druk/publicat/kat_u/publdomogosp_u.htm).
20. Stratehiia voiennoi bezpeky Ukrainy, 2021 r.). Internet resurs: <https://www.president.gov.ua/news/prezident-zatverddiv-strategiyu-voyennoyi-bezpeki-ukrayini>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).22  
УДК: 796.92:796.035:796.015.15

Петренко О. П.  
к. пед. н.  
Сумський державний університет, м. Суми  
Торкіна А. О.  
студентка  
Сумський державний університет, м. Суми

## РЕКРЕАЦІЙНА ПРОГРАМА ЛИЖНИКІВ 14-17 РОКІВ РЕГІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Особливу увагу в спорті приділяють спортивним результатам, а саме їх підвищенню, лижні перегони не виключення. Оскільки вважаються одним із наймасовіших і найскладніших видів спорту. Останнім часом на змаганнях відбувається ускладнення умов змагальних трас, відповідно до цього і підвищується навантаження спортсменів на тренуваннях. В наслідок цього лижники не встигають відновлюватися, і ефективність тренувань зводиться до мінімуму, а результати спортсменів не задовольняють потреби тренерів і самих лижників. Саме інтенсивний розвиток лижного спорту призвів до цього. Наразі представлена проблема є дуже актуальною, і тому ми вирішили, що створення програми рекреаційної діяльності лижників-гонщиків, доволі доречно, оскільки вона не буде заважати тренувальному процесу, а навпаки буде доповнювати його. Для визначення засобів рекреаційної спрямованості, які цікавлять наших спортсменів, було здійснено анкетування, після результатів якого розроблено програму тренувань з упровадженням рекреаційних заходів.

**Ключові слова:** рекреація, спортсмени, лижні перегони, лижники, тренувальний процес, програма тренувань, спортивне вдосконалення, спортивні результати.

**Petrenko O. P., Torkina A. O. Recreational program for skiers aged 14-17 years Regional winter sports center.**  
Sport is a very difficult type of human activity that requires the full commitment of the athlete, that is, he must become a way of life. Particular attention in sports is paid to sports results, namely their improvement, cross-country skiing is no exception. Because they are considered one of the most massive and complex species. Recently, at competitions of different levels there is a very great complication of the conditions of the competition tracks, in accordance with this, coaches have to increase the load of athletes in training, in order to achieve significant results in competitions. Because of this, skiers do not have time to recover, and the effectiveness of training is minimized, and the results of athletes do not meet the needs of coaches and skiers themselves. It was the intensive development of skiing that led to this. Currently, this problem is very relevant, and therefore we decided that it is necessary to investigate in more detail this topic, to solve which it was decided to create a program of recreational activities of skiers, this measure is quite appropriate, as the recreational program will not interfere. training process, and vice versa will complement it. To determine the means of recreational orientation, which are of interest to our athletes, a survey was conducted, after the results of which a training program was developed with the introduction of recreational activities.

**Keywords:** recreation, athletes, cross-country skiing, skiers, training process, training program, sports improvement, sports results.

**Постановка проблеми.** Лижні перегони трактуються, як популярний вид спорту, який з кожним роком набуває все більшої популяризації серед молоді. Тому важливим завданням є вдосконалення спортивних результатів, яке неможливо без грамотно підібраної програми тренувальних навантажень. Крім тренувальної діяльності, спортсменам необхідний відпочинок, який позитивно впливає на організм та спортивні результати лижників. Від спортсменів вимагають гарний результат, але про який результат йде мова, якщо вони не отримують належного їм відпочинку. Дана проблема є досить актуальною, з огляду на це, ми вирішили розробити тренувальну програму рекреаційної спрямованості, що в свою чергу покращить самопочуття та спортивні результати спортсменів.

**Аналіз літературних джерел** Для створення рекреаційної програми, нами було досліджено сутність, види і основні положення та засоби фізичної рекреації.

На думку деяких вчених фізична рекреація трактується, як відновлення психофізіологічного стану рекреанта для формування стабільного стану здоров'я і суспільно корисних якостей, що сприяють підвищенню якості розумової і фізичної праці [6; 10].

Фізична рекреація має декілька видів:

1. Рекреаційна фізична культура(заняття фізичною культурою з метою активного відпочинку з урахуванням особистих вподобань рекреанта).
2. Рекреативна фізична культура(активний відпочинок на базах, у парках, місцях масового відпочинку і т. п.).
3. Рекреація спорту(заняття будь-яким видом спорту з метою активного відпочинку).
- 4.Оздоровча фізична рекреація(активний відпочинок в санаторіях, оздоровчих таборах, туристичних базах і т. п.) [4].

Основні положення фізичної рекреації це:

1. Побудова комплексної програми процесу фізичної рекреації, спрямовану на формування, укріплення і збереження здоров'я, при цьому необхідно враховувати стать, вік і рівень фізичної підготовленості рекреантів.

2. Розробка і впровадження в навчальний і тренувальний процес валеологічних і рекреаційних заходів, які будуть направлені на відновлення здоров'я молоді, їх соціального і професіонального положення.

3. Організація спільної творчої діяльності між викладачами і учнями, працівниками медичного персоналу, а також адміністрації навчальної установи.

4. При організації фізкультурно-рекреаційної діяльності використовувати сучасні методи здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій [9].

Основні засоби фізичної рекреації, якими необхідно користуватися є:

1. Педагогічні: грамотне і оптимальне планування і побудова процесу занять фізичними вправами, дотримання режиму.

2. Психологічні: проведення лікувально-профілактичних заходів.

3. Природні: дотримання правил раціонального харчування, повноцінного сну, активного відпочинку, дотримання добових, недільних, місячних, сезонних і річних циклів [3; 7].

**Мета статті** – створити тренувальну програму з рекреаційними заходами, спираючись на індивідуальні вподобання лижників 14-17 років Регіонального центру зимових видів спорту

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для створення програми спочатку нами було досліджено самостійні заняття спортом, яким віддають перевагу лижники. Далі ми дізналися, які рекреаційні заходи присутні в активному дозвіллі лижників у літній та зимовий час. Також ми дізналися яким ще додатковим формам фізичної рекреації віддають перевагу лижники гонщики. Крім того, було досліджено мотиви до занять спортом. Усе це відбувалося за допомогою анкетування, яку ми самостійно розробили. До його змісту входили наступні питання:

1. Яким самостійним заняттям фізичної рекреації ви віддаєте перевагу?

2. Як би ви хотіли організувати своє активне дозвілля в літній період?

3. Як би ви хотіли організувати своє активне дозвілля в зимовий період?

4. Яким додатковим формам організації фізичної активності ви віддаєте перевагу або хотіли б здійснювати?

5. Що мотивує вас до занять фізичною рекреацією?

6. Яка причина може послужити відміною ваших планів проведення активного відпочинку?

7. На ваш погляд, система організації тренувального процесу у вашій команді ефективна?

Проаналізувавши отримані дані, було виявлено, що до самостійних занять спортом, лижники відносять: тренажерний зал, якому віддають перевагу 30% респондентів, 20% обирають плавання та йогу, 10% кросовий біг, футбол та волейбол.

У літній час 30% лижників обирають їзду на велосипеді та плавання, 15% віддають перевагу йозі та пляжному волейболу, і лише 10% обирають футбол.

В свою чергу у зимовий час 30% лижників полюбляють катання на ковзанах, 25% обирають горні лижі та тренажерний зал, йогою займаються 20% респондентів, 10% обирають плавання та спортивні ігри.

До додаткових форм фізичної рекреації, яким віддають перевагу 30% лижників відносять туристичні походи, спортивні і рухливі ігри на свіжому повітрі, різновиди фітнесу, а також 10% полюбляють відвідування спортивних свят та заходів.

Головним мотивом, який спонукає лижників займатися фізичною рекреацією є здоров'я, яке становить 60%. Заради атлетичної статури займаються 20%, та 10% для саморозвитку, духовного та емоційного спокою.

Проаналізувавши дані анкетування нами була створена програма рекреації для контрольної групи лижників-гонщиків (таблиця 1) та експериментальної (таблиця 2).

Таблиця 1

Програма лижників контрольної групи

День тижня	Перша половина дня	Тривалість (год.)	Друга половина дня	Тривалість (год.)
Пн	Тренування (ролери)	1:50	Тренування (кросовий біг)	1:10
Вт	Тренування (стрибкова імітація)	1:50	Тренування (кросовий біг + силова)	1:20
Ср	Тренування (ролери)	1:50	Тренування (ролери)	1:20
Чт	Вихідний			
Пт	Тренування (ролери)	1:50	Вільний час	
Сб	Тренування (ролери)	2:00 2:10	Вільний час	
Нд	Вихідний			

Програма рекреаційних тренувань складається з трьох блоків:

1. Освітньо-оздоровчий блок, у нього входили лікувально-відновлювальна програми, водні процедури, термальні процедури, медитація, дихальні процедури, йога, релаксаційна процедура.

2. Спортивно-масовий блок. У ньому раз у місяць організовувалися спортивно-масові заходи «веселі старты». Чотири рази на місяць одноденні походи. Кожен раз були задіяні розвиваючі рекреаційні походи, у такі місця як, школа-музей В. Голубничого, дім-музей Чехова.

3. Індивідуально-самостійний блок, у програму входили самостійні форми підвищення рухової активності, а саме: ранкова гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі, індивідуальні або групові заняття різними видами спорту, а саме

боулінг, настільний теніс, катання на роликах [1; 3; 5].

Таблиця 2

Програма рекреації лижників експериментальної групи				
День	Перша половина дня	Тривалість (год)	Друга половина дня	Тривалість (год)
Пн	Ранкова гімнастика (блок 3) Тренування (ролери)	30 1:50	Тренування (кросовий біг) Вечірня медитація (блок 1)	1:10 20
Вт	Ранкова гімнастика (блок 3) Тренування (стрибова імітація)	30 1:50	Тренування (кросовий біг + силова) Гідромасаж / термальні процедури (блок 1)	1:20 30
Ср	Ранкова гімнастика (блок 3) Тренування (ролери)	30 1:50	Тренування (ролери) Прогулянка на свіжому повітрі (блок 3) Термальні процедури (блок 1)	1:20 30 30
Чт	Однорічний похід в рекреаційні місця м. Суми (блок 2)			
Пт	Ранкова гімнастика (блок 3) Тренування (ролери)	30 1:50	Спортивні ігри (блок 3) Масажні процедури (блок 1)	30 20
Сб	Ранкова гімнастика (блок 3) Тренування (ролери)	30 2:00 2:10	Прогулянка на свіжому повітрі / дихальна практика / йога (блок 3) Термальні процедури (блок 1)	30 30
Нд	Однорічний похід в рекреаційні місця м. Суми (блок 2)			

Для підвищення працездатності лижників використовувалися наступні форми організації і проведення занять:

1. Оздоровчо-зміцнюючі заняття, які організовувалися в групах у процесі фізичного виховання.
2. Спортивно-тренувальні проводилися у вигляді тренувальних занять, передбачалася системна підготовка, досягнення спортивних результатів з урахуванням інтересів, оволодіння комплексом знань, умінь і навиків індивідуального та самостійного тренування у певному виді спорту.
3. Змагально-контрольні заняття. Проводилися змагання виконання фізичних вправа на учбово-практичних заняттях [2; 8].

**Висновки.** Запропонована нами програма рекреаційних заходів, які були внесені в тренувальний план спортсменів допоможе лижникам здобути найвищих спортивних результатів. Оскільки у програмі враховувалися тренувальні навантаження та індивідуальні вподобання досліджуваних, у формах фізичної рекреації. Спортсменам надавалися процедури відновлення працездатності з першого освітньо-оздоровчого блоку. Організовувалися розвиваючі рекреаційні походи з спортивно-масового блоку. А також у програму входили самостійні форми підвищення рухової активності з індивідуально-самостійного блоку, які повинні позитивно діяти на самопочуття спортсменів.

**Перспективи подальших досліджень** У подальшому планується перевірити дієвість запропонованої нами рекреаційної програми на лижниках 14-17 років експериментальної групи Регіонального центру зимових видів спорту (м. Суми).

#### Література

1. Асаулук І., Буй І. Організація фізичної підготовки в різні періоди спортивного тренування біатлоністів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – 2020. – № 28. – С. 106-111.
2. Власенко С. О., Рябенко В. Г. Управління розвитком спеціальної працездатності лижників-гонщиків // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. – 2017. – № 78 (1). – С. 205-208.
3. Волошко Л. Б., Печарський О. С. Значення відпочинку та фізичної рекреації в житті людини : дис. – Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2019.
4. Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцосва О. М. Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2018. – Т. 4. – С. 187-194.
5. Котляр С. М., Топорков О. М. Побудова тренувального процесу лижників-гонщиків на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді річного макроциклу // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2020. – С. 27-36.
6. Леоненко А. В., Буланов О. О. Сутність та зміст фізичної рекреації: теоретичний аспект // Організаційний комітет Голова організаційного комітету. – 2021. – С. 167.
7. Мороз Ю. М. Сутність рекреації як самостійної галузі наукових досліджень // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. – 2017. – № 143. – С. 60-63.



8. Сидорова Т. В., Багіянець С. А. Побудова тренувального процесу лижників-гонщиків високої кваліфікації, що спеціалізуються у спринтерських видах гонок // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2020. – С. 74-84.
9. Суханова Г., Купрєєнко М., Іваненко В. Форми фізичної рекреації як підґрунтя формування здорового стилю життя студентської молоді // Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. – 2021. – Т. 5. – С. 241-254.
10. Терешкін М. С. Значення фізичної рекреації для студентської молоді // Оргкомітет конференції. – 2020. – С. 134.

#### Reference

1. Asauliyuk I., Bui I. Organization of physical training in different periods of sports training of biathletes // Physical culture, sports and health of the nation: a collection of scientific papers. - 2020. - №. 28. - P. 106-111.
2. Vlasenko SO, Ryabchenko VG Management of development of special working capacity of skiers-racers // Collection of scientific works [Kherson state university]. Pedagogical sciences. - 2017. - №. 78 (1). - P. 205-208.
3. Voloshko LB, Pecharsky OS The value of rest and physical recreation in human life: dis. - National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk", 2019.
4. Kiy-Kokareva VG, Zavadskaya NV, Litsoeva OM Physical recreation as a factor in improving the health of students // Bulletin of Lugansk National University named after Taras Shevchenko. Pedagogical sciences. - 2018. - Т. 4. - S. 187-194.
5. Kotlyar SM, Toporkov OM construction of the training process of skiers-racers at the stage of preliminary basic training in the preparatory period of the annual annual. - 2020. - P. 27-36.
6. Leonenko AV, Bulanov OO Essence And Content Of Physical Recreation: Theoretical Aspect // Organizing Committee Chairman of the organizing committee. - 2021. - P. 167.
7. Moroz YM The essence of recreation as an independent branch of research // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. - 2017. - №. 143. - P. 60-63.
8. Sidorova TV, Bagiyants SA Construction of the training process of skiers-racers of high qualifications specializing in sprinter training procedures - 2020. - P. 74-84.
9. Sukhanova G., Kupreenko M., Ivanenko V. Forms of physical recreation as a basis for the formation of a healthy lifestyle of student youth // Development of modern education and science: results, problems, prospects. - 2021. - Т. 5. - S. 241-254.
10. Tereshkin MS The importance of physical recreation for student youth // Organizing Committee of the conference. - 2020. - P. 134.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).23  
УДК: 613.012:616.896

Петрусенко О.М., Боднар І.Р.  
доктор наук з фіз. вих., професор  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

#### ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА З ТИПОВО РОЗВИНУТИМИ ОДНОЛІТКАМИ

Проаналізували рівень когнітивного, фізичного, емоційного, соціального функціонування та функціонування в школі дівчат молодшого шкільного віку. Встановили, що відсутні розбіжності показників дівчат з розладами аутичного спектра (РАС) і дівчат з типовим розвитком у ходьбі та бігу, відчутті болю та низькому рівні енергії, частоті пропусків школи у зв'язку із відвіданням лікаря та частоті забування речей. Проте рівень розвитку когнітивного, соціального і емоційного функціонування дівчат з РАС є достовірно нижчим від показників з типовим розвитком за всіма критеріями. Для подолання проблем з когнітивним, соціальним і емоційним функціонуванням дівчат з РАС рекомендовано добирати відповідні засоби фізичного виховання.

**Ключові слова:** розлади аутичного спектра, діти молодшого шкільного віку, функціонування, фізичне виховання.

**Petrusenko O., Bodnar I. The level of quality of life of schoolchildren with disorders of the autistic spectrum in comparison with typically developed peers.** In connection with the increasing the number of children with autism spectrum disorders (ASD) who enrolls in educational institutions of Ukraine, the issue of individualization of physical education (PE) of children with ASD in the school process becomes important. There is little data on the quality of life of schoolchildren with autism spectrum disorders. It does not allow to draw individual trajectories of physical education of such children, to help them to improve their adaptability. Most of studies have been performed on males. Objective: to analyze the level of cognitive, physical, emotional, social functioning and functioning in school of girls of primary school age with autism spectrum disorders and compare them with typically developed peers. It was found that there were no differences between the rates of girls with ASD and girls with typical development in walking and running, feeling of pain and low energy levels, the frequency of school absences due to doctor visits and the frequency of forgetting things. However, the level of development of cognitive, social and emotional functioning of girls with ASD is significantly lower than the indicators with typical development by all criteria. To overcome the problems with cognitive, social and emotional functioning of girls with ASD, it is recommended to select

appropriate means of PE. In order to improve the cognitive processes (attention, memory) of girls with ASD, we recommend to increase the amount of means that promote the development of coordination in PE classes; to improve physical functioning - exercises for developing muscle strength and endurance. The game activity with normal girls will help to improve the social well-being of girls with ASD. We should use oriental martial arts and oriental gymnastics to improve the psycho-emotional state of girls with ASD.

**Keywords:** autism spectrum disorders, children of the young school, function, physical education.

**Вступ.** В сучасному суспільстві інклюзивна освіта стала нормою життя і діти з РАС мають змогу навчатися в звичайних класах масової школи. Але інклюзія вимагає індивідуального підходу до особливих дітей. Лише тоді загальний освітній процес разом буде сприятливим для всіх [1,2,3,5]. У зв'язку зі збільшенням кількості дітей з розладами аутичного спектра (РАС), які вступають на навчання до навчальних закладів України, важливим стає питання індивідуалізації фізичного виховання (ФВ) дітей з РАС у процесі шкільного навчання.

Діти з розладами аутичного спектру часто відчують низьку якість життя [13,14]. Підлітки з розладами аутичного спектру частіше нарікають на низьку якість дружби, вищий рівень тривожності та самотності, ніж їхні типоворозвинуті однолітки [8]. В осіб з більш високим рівнем рис аутизму спостерігають нижчу якість життя [13]. Іноді порівнюють якість життя дітей з розладами аутичного спектру до якості життя дітей з інвалідністю [7].

Усі науковці переконані, що виявлення і вплив на чинники, від яких залежить якість життя, можуть покращити саму якість життя. Тому проводять перевірку ефективності впливу різних засобів на показники якості життя дітей з РАС. Більшість досліджень проведено на особинах чоловічої статі. Тоді, як дані дівчат аналізують рідко [15]. Це не дозволяє екстраполювати отримані дані на увесь контингент дітей дошкільного віку.

Публікацій, в яких вчені визначають, як впливають регулярні фізичні вправи на показники якості життя дітей з розладами аутичного спектру [6,9,10,12] небагато. Отримані ними дані підтверджують, що фізичні вправи і фізичні навантаження позитивно впливають на якість дітей з РАС. Зі збільшенням рухової активності покращувалася тривалість уваги дітей з РАС [11]. Під впливом укладеної авторами програми дозвілля [10] спостерігали значне зниження рівня стресу, а також значне підвищення загального рівня якості життя та покращення таких факторів якості життя, як задоволеність, незалежність, компетентність та соціальна взаємодія.

Обмежена інформація про зміни, які відбуваються у доменах якості життя дітей з розладами аутичного спектру під впливом занять фізичними вправами, чинники, що впливають на якість життя не дозволяє накреслити індивідуальні траєкторії фізичного виховання таких дітей, сприяти покращенню показників їхньої адаптивності.

**Мета:** проаналізувати рівень когнітивного, фізичного, емоційного, соціального функціонування та функціонування в школі дівчат молодшого шкільного віку з розладами аутичного спектра та порівняти їх з типово розвинутими однолітками.

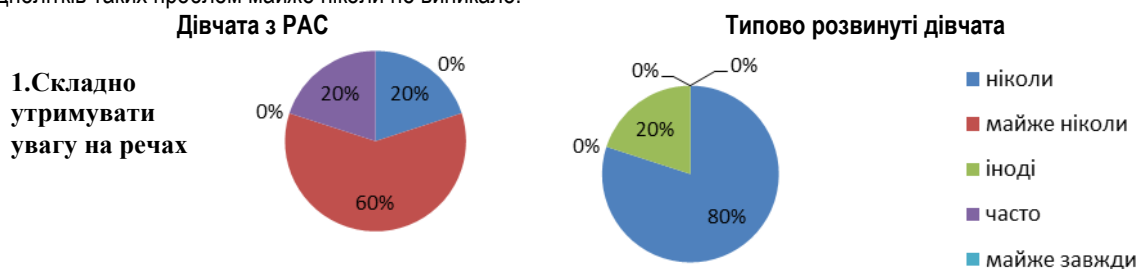
**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводили на базі навчально-реабілітаційного центру І-ІІ ступенів «Довіра» м.Львова. В ньому взяли участь 5 школярок (дівчат) відвідувачів цього закладу віком 9-10 років, які склали основну групу (ОГ). Для порівняння застосували результати обстеження 5 учениць закладів загальної середньої освіти м.Львова того ж віку, їх об'єднали в групу порівняння (ГП).

Для досягнення мети дослідження використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; метод анкетування; методи математичної статистики. Якість життя визначали за допомогою опитувальника *PedsQL*. Застосували україномовний варіант анкети для дітей 8-10 років. Анкету заповнювали батьки разом із дитиною, в присутності учителя фізичної культури і психолога. Дані заносили до протоколу, обчислювали середнє арифметичне, його стандартне відхилення; перевіряли дані на нормальність розподілу і для з'ясування міжгрупових розбіжностей застосовували t-критерій Стьюдента для незв'язаних вибірок.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Порівняння рівня когнітивного функціонування показало статистично достовірні розбіжності ( $p < 0,05$ ) між усіма показниками школярок з розладами аутичного спектра та школярок, що розвиваються типово (рис. 1).

З рис. 1 видно, що, на відміну від типово розвинутих дівчат, дівчатам з РАС децю складніше утримувати увагу на речах; важко запам'ятати сказане; важко пригадати щойно почуте. Дівчатам з РАС часто буває складно швидко думати; пригадати про що вони щойно думали, запам'ятати більше ніж одну річ за раз. Тоді як у більшості типово-розвинутих однолітків таких проблем майже ніколи не виникало.



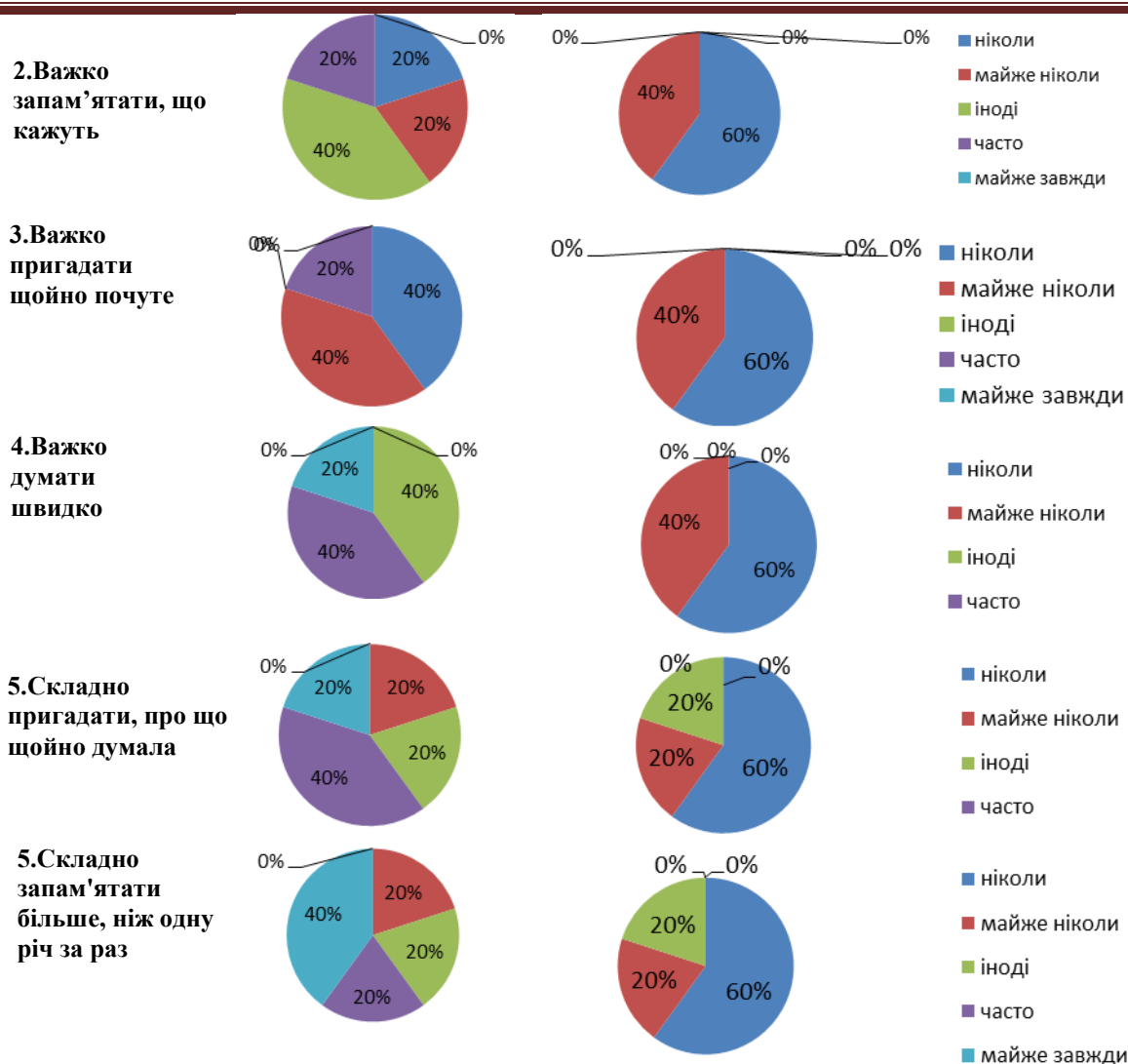


Рис. 1. Показники когнітивного функціонування дівчат 9-10 років

Низькі когнітивні показники негативно позначаються на успішності навчання дітей з РАС. Достовірно нижчий рівень когнітивного функціонування дівчат з РАС потребує застосування на уроках засобів ФВ для покращення когнітивних показників. Ученими доведено позитивний вплив засобів на координацію на когнітивні процеси [24,25], тому можна рекомендувати застосовувати рухливі гри та елементи спортивних ігор у ФВ дітей з аутизмом.

З рис. 2 ми бачимо, що в обидвох групах немає проблем з ходьбою і бігом. Це свідчить про те, що прості локомоції доступні для дівчат з РАС. Варто включати ці засоби в програми ФВ для покращення функціонально-резервних можливостей дітей з аутизмом.

Достовірну різницю ( $p < 0,05$ ) спостерігали між показниками піднімання важких речей та участю у спортивних заняттях (вправах). Діти з РАС відрізняються від типово розвинутих дітей слабкістю м'язів пальців рук і не люблять піднімання важких предметів, оскільки спеціально облаштовані для дітей з дитячим аутизмом приміщення не містять важких та гострих предметів. А виконання різних фізичних вправ ускладнено обмеженою руховою активністю [16], і, відповідно, невеликим руховим досвідом і важкістю у формуванні нових рухових стереотипів [17].

Ми встановили, що діти з РАС достовірно частіше ( $p < 0,05$ ) відчувають проблеми через необхідність самостійно прийняти душ (ванну) і виконувати хатні справи, а ніж типово-розвинуті дівчата. Це пов'язано з постійною опікою батьками цих дітей, в зв'язку з чим у них не сформовано навичок самостійного догляду за собою і до виконання домашніх справ.

Аналіз результатів показав, що іноді та доволі часто школярки з РАС турбує біль. Іноді дівчата з РАС скаржаться на брак енергії. Разом із тим, ми не спостерігали статистичної розбіжності у частоті виникнення болю та показниками низького рівня енергії. Це свідчить, про те, що за цими показниками дівчата з РАС подібні до дівчат з типовим розвитком. Однак, отримані результати можуть свідчать про недостатній рівень сили і витривалості м'язів дівчат з РАС. Це вимагає зміни обсягів засобів ФВ, спрямованих на розвиток фізичних якостей у програмі.

Дівчата з РАС

Типово розвинуті дівчата

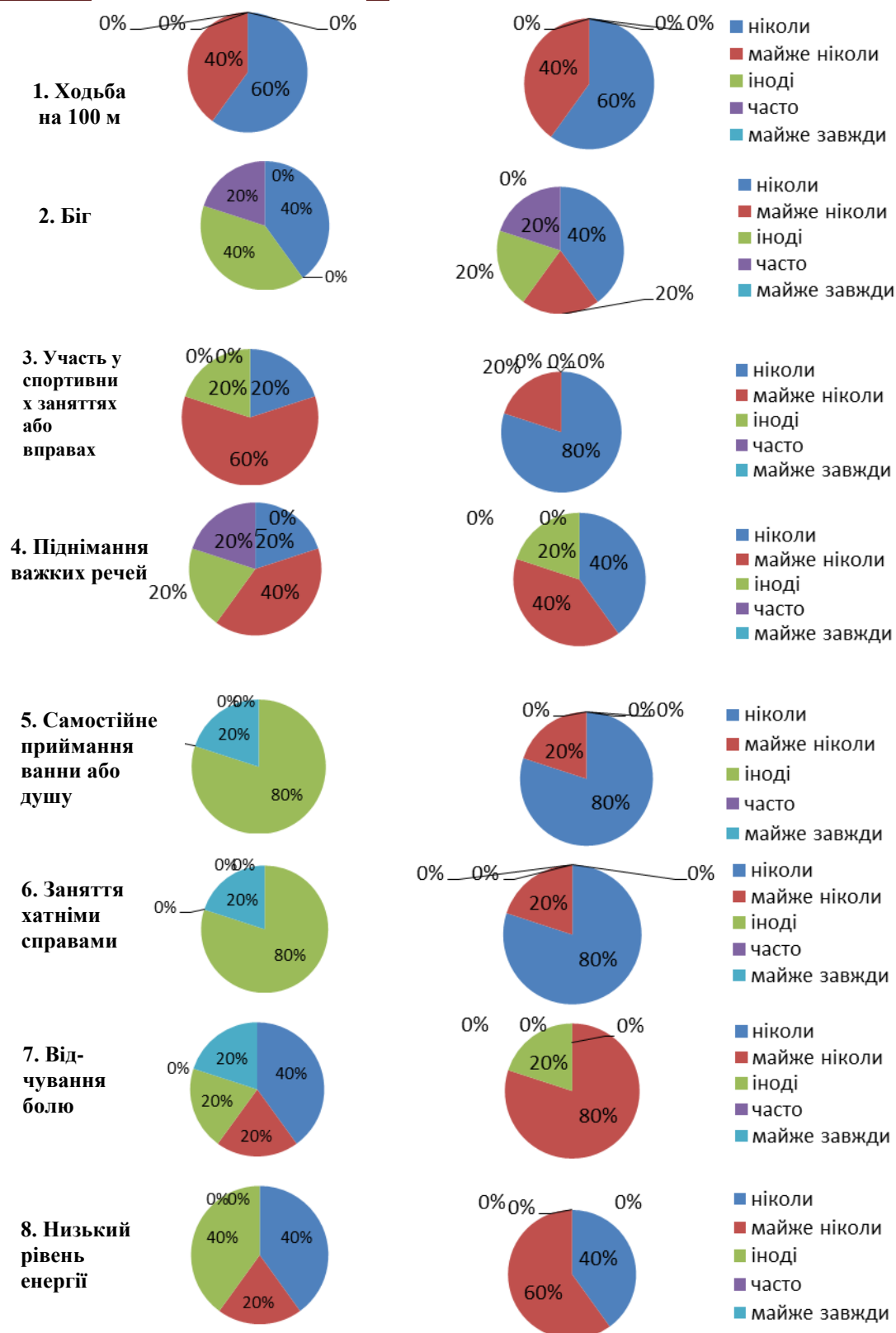


Рис.2. Показники фізичного функціонування дівчат 9-10 років

Статистична обробка результатів підтвердила, що за всіма показниками емоційного функціонування дівчата ОГ і ГП статистично відрізнялися ( $p < 0,05$ ). Як бачимо з рис.3, діти з РАС часто скаржаться на відчуття боязливості або страху, суму, злості, занепокоєння, а також відчувають проблеми зі сном.

Окремі засоби ФВ мають антидепресивну дію, дозволяють вивільнити злість і агресію, формують впевненість у собі (східні единоборства: карате, дзюдо, східні гімнастики: йога) [18,19,20,21]. Таким чином можна рекомендувати застосовувати ці засоби чи їхні елементи у ФВ дівчат молодшого шкільного віку з РАС з метою корекції емоційного стану.



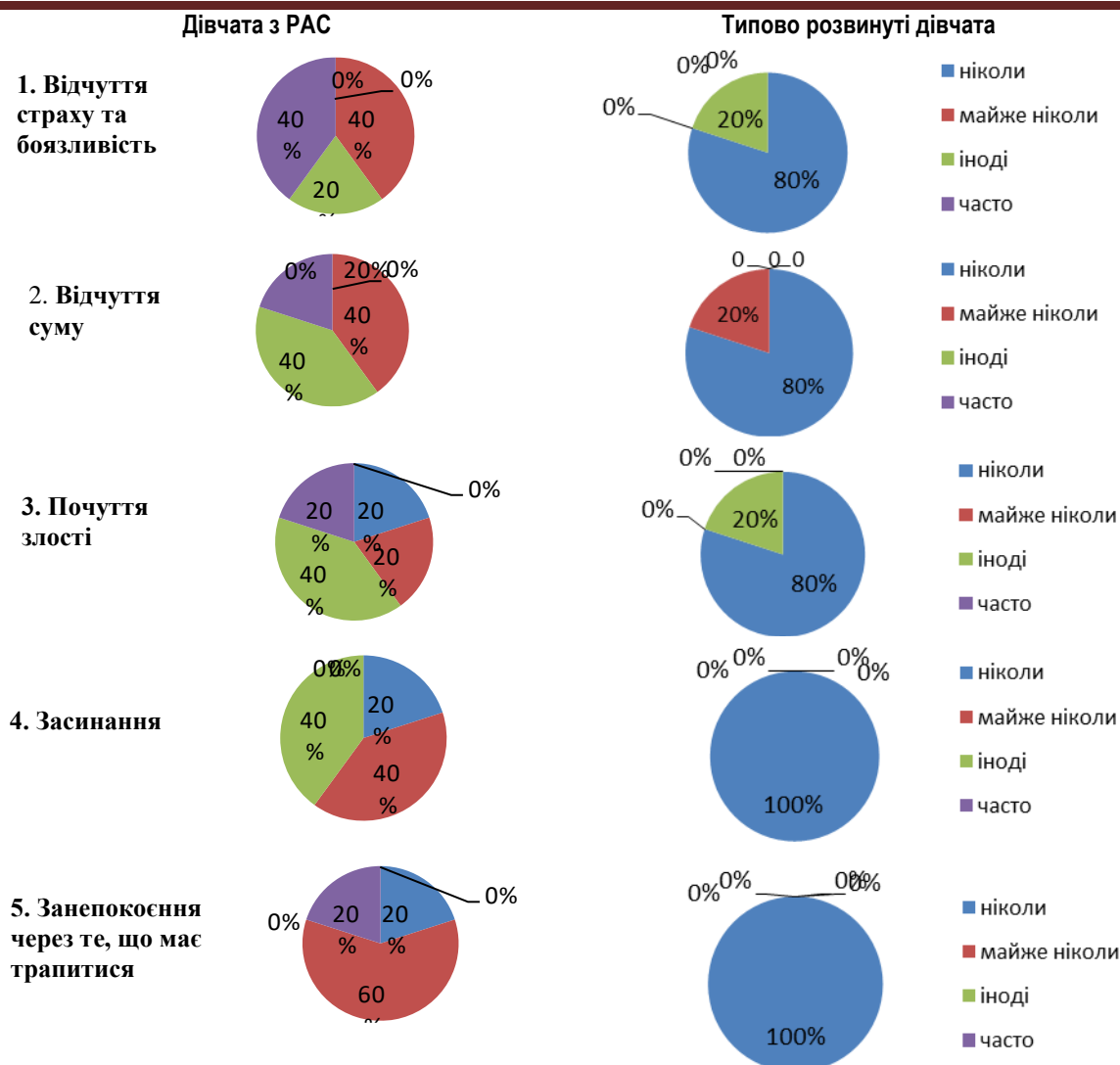
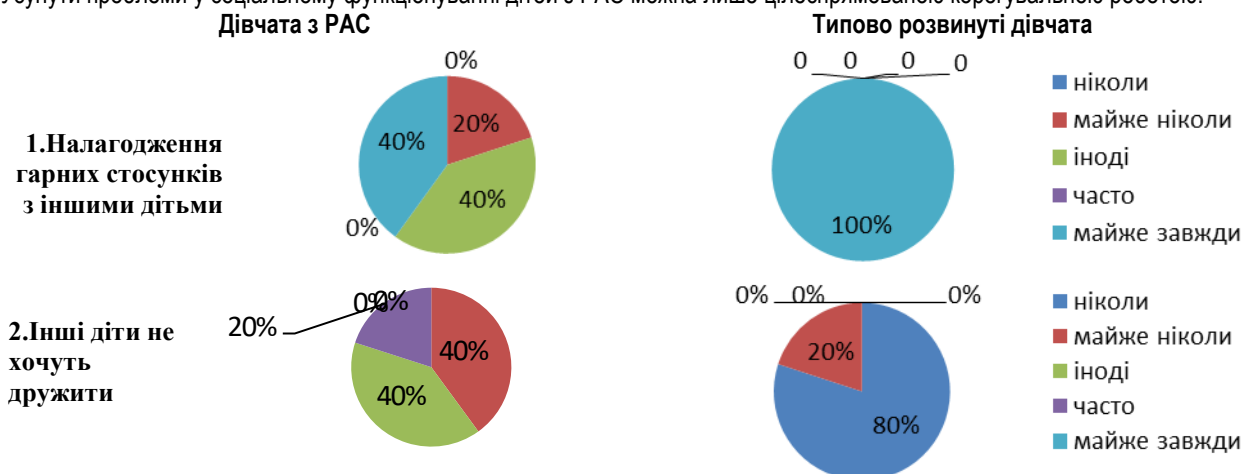


Рис.3. Показники емоційного функціонування дівчат 9-10 років

З даних рис. 4 ми бачимо, що у дітей з РАС, є проблеми у налагодженні стосунків з іншими дітьми. З ними не завжди хочуть дружити інші діти, часто вони не можуть робити того, що вміють їх однолітки і підтримувати темп їхньої гри. За усіма цими результатами дівчата з РАС достовірно відрізняються ( $p < 0,05$ ) від типово-розвинутих одноліток. Усунути проблеми у соціальному функціонуванні дітей з РАС можна лише цілеспрямованою корекційною роботою.



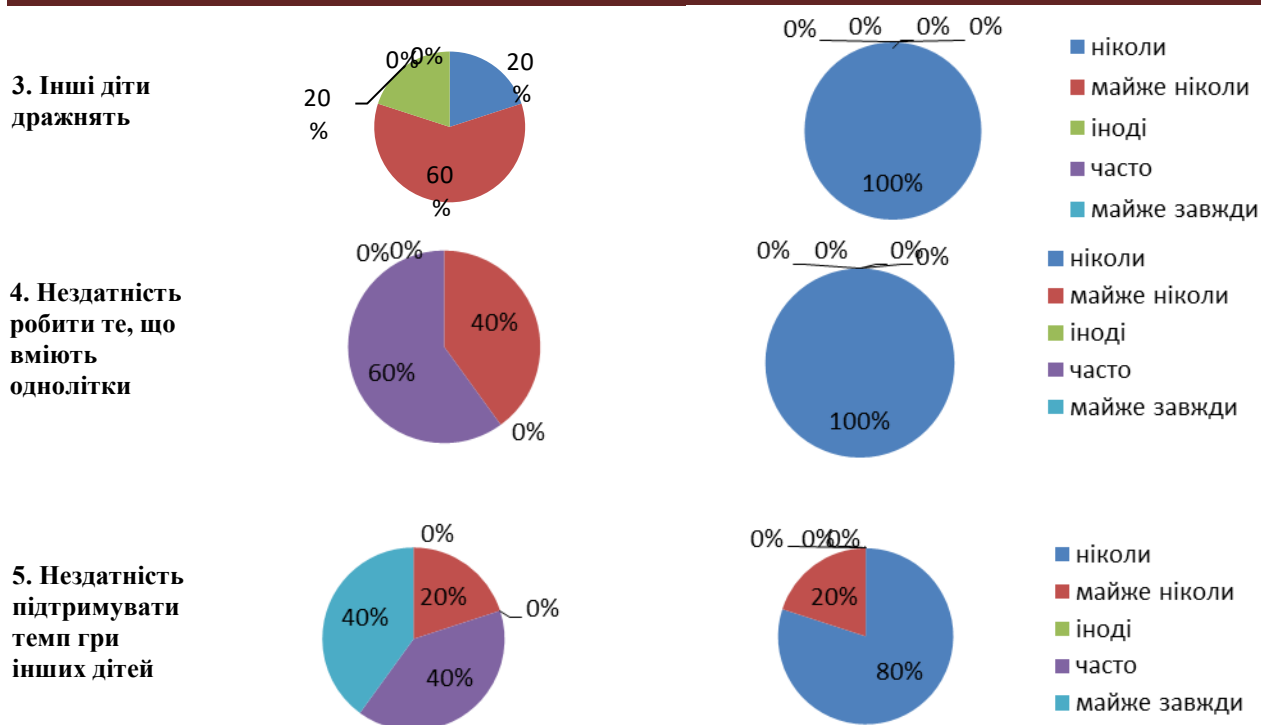
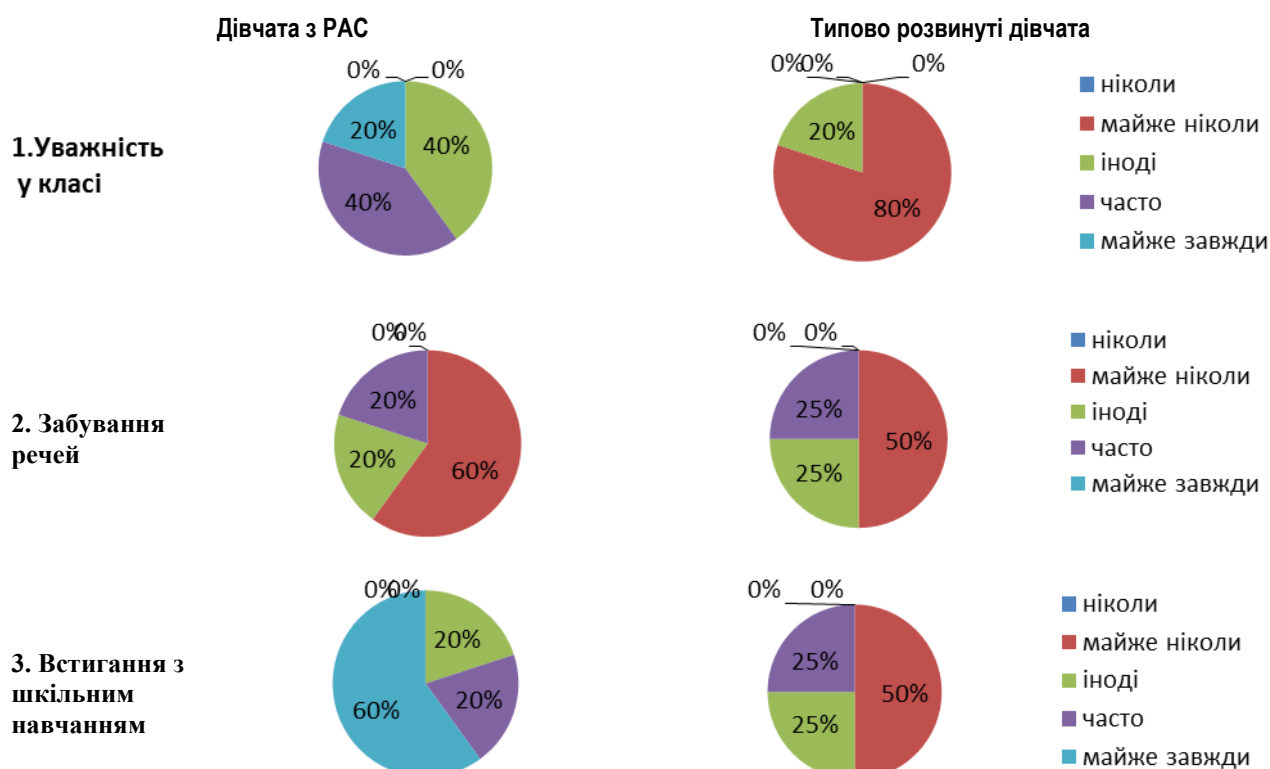


Рис.4. Показники соціального функціонування дівчат 9-10 років

Підтверджено [4], що спільна ігрова діяльність формує базові комунікативні, соціоемоційні і вербальні ділові навички дітей з РАС. Вона включає дітей у міжособистісні стосунки і сприяє налагодженню дружби в природній обстановці [2, 24].

Дуже часто і майже завжди школярки з РАС нарікають на свою неувважність і невстигання за процесом шкільного навчання (рис. 5).



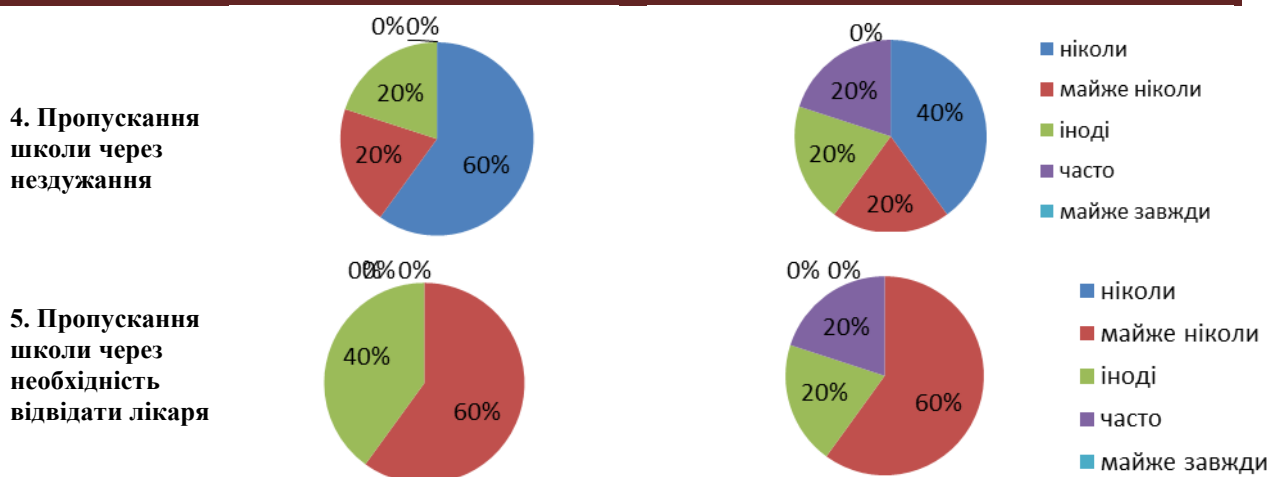


Рис.5. Показники функціонування в школі дівчат 9-10 років

Статистична обробка даних підтвердила, що дівчата з РАС статистично відрізняються ( $p < 0,05$ ) за ступенем уважності в класі і встиганням за навчанням в школі.

Тоді як в 2 і 5 питаннях результати дівчат ЕГ та ГП були статистично подібними ( $p > 0,05$ ). Тобто дівчата з РАС і їхні типово розвинуті однолітки однаково часто пропускають школу у зв'язку із необхідністю відвідати лікаря. Тобто за рівнем захворюваності дівчата з РАС подібні до типово розвинених однокласниць.

Аналіз наших даних довів, що і дівчата з РАС і дівчата без РАС однаково часто забувають свої речі в школі, адже це притаманно для всіх дітей такого віку.

#### Висновки:

Отримані результати свідчать про те, що рівень розвитку когнітивного, соціального і емоційного функціонування дівчат з РАС є нижчим від норми за всіма критеріями. Для подолання проблем з когнітивним, соціальним і емоційним функціонуванням дівчат з РАС можемо рекомендувати добирати відповідні засоби ФВ. Разом із тим, відсутні розбіжності показників дівчат з РАС і дівчат з типовим розвитком у ходьбі та бігу. Факт, що дівчата з РАС не мають проблем з біганням і ходьбою є обнадійливим; це дозволяє застосовувати програми втручання, які сприятимуть покращенню фізичного розвитку, фізичної підготовленості і їхньої адаптованості до життя. Також відсутні розбіжності за показниками відчущання болю та низького рівня енергії, частоті пропусків школи у зв'язку із відвіданням лікаря і частоті забування речей. Для подолання проблем з когнітивним, соціальним і емоційним функціонуванням дівчат з РАС рекомендовано добирати відповідні засоби ФВ. Для покращення когнітивних процесів (уваги, пам'яті) дівчат з РАС рекомендуємо на заняттях ФВ збільшити обсяги засобів, що сприяють розвитку координації; для покращення фізичного функціонування - вправ на розвиток сили і витривалості м'язів. Покращенню соціального благополуччя дівчат з РАС сприятимуть спільні з нормотиповими дівчатами ігри. Для покращення психоемоційного стану дівчат з РАС застосовуйте східні одноборства та східні гімнастики.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у визначенні взаємозв'язків рівня розвитку фізичних якостей і складників якості життя дітей з РАС.

#### Література

- Боднар, І. (2014). Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп. Львів, ЛДУФК.
- Доленко, О. В. (2013). Продолжая дискуссию об аутизме, детской психиатрии и инклюзии. *Вестник Ассоциации психиатров Украины*, 1, 59–62.
- Козлова, Е. В., Козлов, В. В. (2019). *Проблемы инклюзии детей с различными видами аутизма в средней школе и пути их решения, Особые дети – особая педагогика: проблемы развития, воспитания и социализации в контексте вызовов современного образования*. Смоленск.
- Каптьол, О. О., Возчикова, Н. В. (2018). Розвиток комунікативних навичок у дітей дошкільного віку з розладами аутичного спектра засобами ігрової діяльності. *КВНЗ, «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»*, 292.
- Эрц-Нафтульева, Ю. М. (2012). Инклюзия детей с аутизмом в общеобразовательную систему: обзор целей и стратегий. *Вестник ассоциации психиатров Украины*, 9, 6–14.
- Baghdadli, A., Pry, R., Michelon, C., & Rattaz, C. (2014). Impact of autism in adolescents on parental quality of life. *Quality of life research*, 23, 6, 1859–1868.
- Bishop-Fitzpatrick, L., Hong, J., Smith, L. E., Makuch, R. A., Greenberg, J. S., & Mailick, M. R. (2016). Characterizing objective quality of life and normative outcomes in adults with autism spectrum disorder: An exploratory latent class analysis. *Journal of autism and developmental disorders*, 46, 8, 2707–2719.
- Chang, Y. C., Chen, C. H., Huang, P. C., Lin, L. Y. (2019). Understanding the characteristics of friendship quality, activity participation, and emotional well-being in Taiwanese adolescents with autism spectrum disorder. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 26(6), 452–462.

9. Ferreira, J. P., Andrade Toscano, C. V., Rodrigues, A. M., Furtado, G. E., Barros, M. G., Wanderley, R. S., Carvalho, H. M. (2018). Effects of a Physical Exercise Program (PEP-Aut) on Autistic Children's Stereotyped Behavior, Metabolic and Physical Activity Profiles, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life: A Study Protocol. *Frontiers in public health*, 6, 47.
10. García-Villamisar, D. A., Dattilo, J. (2010). Effects of a leisure programme on quality of life and stress of individuals with ASD. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54,7, 611-619.
11. Tan, W. Z. B. (2011). Physical activity: its implication on attention span and quality of life in children with Autism Spectrum Disorder.
12. Toscano, C. V. A., Carvalho, H. M., Ferreira, J. P. (2018). Exercise effects for children with autism spectrum disorder: metabolic health, autistic traits, and quality of life. *Perceptual and motor skills*, 125,1,126-146.
13. De Vries, M., & Geurts, H. (2015). Influence of autism traits and executive functioning on quality of life in children with an autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 45,9, 2734-2743.
14. Clark, B. G., Magill-Evans, J. E., Koning, C. J. (2015). Youth with autism spectrum disorders: Self-and proxy-reported quality of life and adaptive functioning. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 30,1, 57-64.
15. Kopp, S., Beckung, E., Gillberg, C. (2010). Developmental coordination disorder and other motor control problems in girls with autism spectrum disorder and/or attention-deficit/hyperactivity disorder. *Research in developmental disabilities*, 31,2, 350-361.
16. Must, A., Phillips, S. M., Curtin, C., Anderson, S. E., Maslin, M., Lividini, K., Bandini, L. G. (2014). Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children. *Autism*, 18,4, 376-384.
17. Pan, C. Y. (2014). Motor proficiency and physical fitness in adolescent males with and without autism spectrum disorders. *Autism*, 18,2, 156-165.
18. Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., Abedi, A. (2012). Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in developmental disabilities*, 33,4, 1183-1193.
19. Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., Sorensen, C. (2016). The effect of karate techniques training on communication deficit of children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 46,3, 978-986.
20. Lakes, K. D., Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25,3, 283-302.
21. Movahedi, A., Bahrami, F., Marandi, S. M., Abedi, A. (2013). Improvement in social dysfunction of children with autism spectrum disorder following long term Kata techniques training. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7,9, 1054-1061.
22. Bumin, G. (2002). Hydrotherapy for Rett Syndrome. *J. Rehabil. Med.*, 34, 1-2.
23. Clare, C. W., Wong, S. W., Lo, F. S., So, R. C., Chan, D. F. (2018). Study protocol: a randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum disorder. *BMC psychiatry*, 18,1, 1-10.
24. Tan, B. W., Pooley, J. A., Speelman, C. P. (2016). A meta-analytic review of the efficacy of physical exercise interventions on cognition in individuals with autism spectrum disorder and ADHD. *Journal of autism and developmental disorders*, 46,9, 3126-3143.
25. Kwon, S., Sung, I. Y., Ko, E. J., Kim, H. S. (2019). Effects of therapeutic horseback riding on cognition and language in children with autism spectrum disorder or intellectual disability: A preliminary study. *Annals of rehabilitation medicine*, 43,3, 279.

#### Reference

1. Bodnar, I. (2014). Intehratyvne fizychnе vykhovannia shkoliariv riznykh medychnykh hrup.[Integrative physical education of schoolchildren of different medical groups.] Lviv, (in Ukrainian).
2. Dolenko, O.V. (2013). Prodolzhaya diskussiyu ob autizme, detskoy psihiatrui i inklyuzii [Continuing the discussion on autism, child psychiatry and inclusion.] *Vestnik Assotsiatsii psihiatrov Ukrainyi*, 1, 59-62.(in Ukrainian).
3. Kozlova, E. V., Kozlov, V. V. (2019). Problemy inklyuzii detey s razlichnyimi vidami autizma v sredney shkole i puti ih resheniya, Osobyie deti – osobaya pedagogika: problemyi razvitiya, vospitaniya i sotsializatsii v kontekste vyizovov sovremennogo obrazovaniya [Problems of inclusion of children with different types of autism in secondary school and ways to solve them, Special children - special pedagogy: problems of development, upbringing and socialization in the context of the challenges of modern education]. Smolensk.(in Russian).
4. Kaptiol, O. O., Vozchikova, N. V. (2018). Rozvytok komunikatyvnykh navychok u ditei doshkilnoho viku z rozladamy autychnoho spektra zasobamy ihrovoi diialnosti [Development of community tips among children of preschool age with the range of autism spectrum by means of game activity]. *KVNZ. "Khortytska National Primary Rehabilitation Academy"* P.292. (in Ukrainian).
5. Erts-Naftulyeva, Yu. M. (2012), Inklyuziya detey s autizmom v obsheobrazovatelnuyu sistemu: obzor tseley i strategiy [Inclusion of children with autism in the general education system: a review of goals and strategies], *Vestnik assotsiatsii psihiatrov Ukrainyi*, 9, 6-14. (in Ukrainian).
6. Baghdadli, A., Pry, R., Michelon, C., Rattaz, C. (2014). Impact of autism in adolescents on parental quality of life. *Quality of life research*, 23,6, 1859-1868.



7. Bishop-Fitzpatrick, L., Hong, J., Smith, L. E., Makuch, R. A., Greenberg, J. S., Mailick, M. R. (2016). Characterizing objective quality of life and normative outcomes in adults with autism spectrum disorder: An exploratory latent class analysis. *Journal of autism and developmental disorders*, 46,8, 2707-2719.
8. Chang, Y. C., Chen, C. H., Huang, P. C., Lin, L. Y. (2019). Understanding the characteristics of friendship quality, activity participation, and emotional well-being in Taiwanese adolescents with autism spectrum disorder. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 26(6), 452-462.
9. Ferreira, J. P., Andrade Toscano, C. V., Rodrigues, A. M., Furtado, G. E., Barros, M. G., Wanderley, R. S., Carvalho, H. M. (2018). Effects of a Physical Exercise Program (PEP-Aut) on Autistic Children's Stereotyped Behavior, Metabolic and Physical Activity Profiles, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life: A Study Protocol. *Frontiers in public health*, 6, 47.
10. García-Villamizar, D. A., Dattilo, J. (2010). Effects of a leisure programme on quality of life and stress of individuals with ASD. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54,7, 611-619.
11. Tan, W. Z. B. (2011). Physical activity: its implication on attention span and quality of life in children with Autism Spectrum Disorder.
12. Toscano, C. V. A., Carvalho, H. M., Ferreira, J. P. (2018). Exercise effects for children with autism spectrum disorder: metabolic health, autistic traits, and quality of life. *Perceptual and motor skills*, 125,1,126–146.
13. De Vries, M., & Geurts, H. (2015). Influence of autism traits and executive functioning on quality of life in children with an autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 45,9, 2734-2743.
14. Clark, B. G., Magill-Evans, J. E., Koning, C. J. (2015). Youth with autism spectrum disorders: Self-and proxy-reported quality of life and adaptive functioning. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 30,1, 57-64.
15. Kopp, S., Beckung, E., Gillberg, C. (2010). Developmental coordination disorder and other motor control problems in girls with autism spectrum disorder and/or attention-deficit/hyperactivity disorder. *Research in developmental disabilities*, 31,2, 350-361.
16. Must, A., Phillips, S. M., Curtin, C., Anderson, S. E., Maslin, M., Lividini, K., Bandini, L. G. (2014). Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children. *Autism*, 18,4, 376-384.
17. Pan, C. Y. (2014). Motor proficiency and physical fitness in adolescent males with and without autism spectrum disorders. *Autism*, 18,2, 156-165.
18. Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., Abedi, A. (2012). Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in developmental disabilities*, 33,4, 1183-1193.
19. Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., Sorensen, C. (2016). The effect of karate techniques training on communication deficit of children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 46,3, 978-986.
20. Lakes, K. D., Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25,3, 283-302.
21. Movahedi, A., Bahrami, F., Marandi, S. M., Abedi, A. (2013). Improvement in social dysfunction of children with autism spectrum disorder following long term Kata techniques training. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7,9, 1054-1061.
22. Bumin, G. (2002). Hydrotherapy for Rett Syndrome. *J. Rehabil. Med.*, 34, 1-2.
23. Clare, C. W., Wong, S. W., Lo, F. S., So, R. C., Chan, D. F. (2018). Study protocol: a randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum disorder. *BMC psychiatry*, 18,1, 1-10.
24. Tan, B. W., Pooley, J. A., Speelman, C. P. (2016). A meta-analytic review of the efficacy of physical exercise interventions on cognition in individuals with autism spectrum disorder and ADHD. *Journal of autism and developmental disorders*, 46,9, 3126-3143.
25. Kwon, S., Sung, I. Y., Ko, E. J., Kim, H. S. (2019). Effects of therapeutic horseback riding on cognition and language in children with autism spectrum disorder or intellectual disability: A preliminary study. *Annals of rehabilitation medicine*, 43,3, 279.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).24  
УДК 378.091.3:796.071.2-056.63(477)

Подгаєцький А. В.  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ  
Березовський В. А.  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ  
Чередніченко Н. В.  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

## ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УКРАЇНІ.

У статті досліджено проблему становлення спортивного орієнтування слабочуючих та глухих спортсменів в Україні. Визначено ключові моменти в розвитку цього виду спорту. Вперше систематизовано дані щодо результативності вітчизняних дефлімпійців-орієнтувальників на міжнародній арені. Відображення результатів дослідження в таблицях дозволило краще сприймати інформацію. Отримані у процесі дослідження дані продемонстрували позитивну динаміку у зростанні результативності виступів вітчизняних спортсменів-дефлімпійців на міжнародній арені.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, дефлімпійці, спортсмени з порушеннями слуху.

**Podgaietskyi Andrii, Berezovskyi Vasyl, Cherednichenko Natalia. Features of the formation and development of orienteering sportsmen with hearing impairments in Ukraine.** The article deals with the problem of the formation of orienteering for deaf athletes in Ukraine. Key points in the development of this sport have been identified. For the first time, data on the performance of Ukrainian Deaflympians-orienteers in the international arena are systematized. The obtained research results are displayed in tables, which made it possible to improve the perception of information. The authors note that for 25 years of history of performances of Ukrainian orienteers - Deaflympians in the international arena, 119 awards were won at the European Deaf Orienteering Championships, World Deaf Orienteering Championships and Deaflympics Games. For outstanding achievements, 10 orienteering athletes received the title of "Honoured Master of Sports of Ukraine", another 9 athletes were awarded the title of "Master of Sports of Ukraine of international class". Oleksandr Sankin and Yana Melnyk became the most productive orienteering athletes in the Ukrainian national Deaflympics team. These athletes have won 32 awards in the international arena at the European Deaf Orienteering Championships, World Deaf Orienteering Championships and Deaflympics Games during their sports careers. They are one of the most titled among athletes with hearing impairments not only in Ukraine but also in the world. On the basis of the data obtained in the course of the research, it was concluded that there is a positive dynamics of growth in the performance of Ukrainian athletes-Deaflympians in the international arena.

**Keywords:** orienteering, Deaflympians, athletes with hearing impairments.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Досягнення вітчизняних спортсменів на Паралімпійських та Дефлімпійських Іграх, показані в останні десятиліття, демонструють ефективну систему управління навчально-тренувальним процесом спортсменів з особливими потребами. Позитивним результатом цієї діяльності є не лише іміджева привабливість нашої країни у світі, а й зміна відношення до проблеми інвалідності в українському суспільстві на краще. Не зважаючи на фундаментальні вітчизняні дослідження проблеми розвитку та становлення паралімпійського та дефлімпійського руху (Бріскін Ю. А., Когут І. О., Матвеев С. Ф., Передерій А. В.), існує невелика кількість матеріалів, що висвітлюють становлення та розвитку окремих видів спорту осіб з порушеннями в розвитку. Зокрема, досліджуючи проблему становлення та розвитку спортивного орієнтування спортсменів з порушеннями слуху, ми виявили обмежену кількість матеріалів з даної тематики (Березовський В. А., Подгаєцький А. В., Слобожанінов А. А.)

Спортивне орієнтування є одним з найбільш успішних видів Дефлімпійського спорту в Україні. Підтвердження цьому є досягнення вітчизняних спортсменів з порушеннями слуху на Дефлімпійських іграх, чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи. У той же час, не зважаючи на значні досягнення вітчизняних дефлімпійців-орієнтувальників, ми не знайшли в науковій літературі матеріалів, які висвітлюють особливості розвитку даного виду спорту в нашій країні. Така ситуація є неприйнятною, і вказує на необхідність проведення цілеспрямованого дослідження даної проблеми.

**Мета дослідження** – проаналізувати та систематизувати дані щодо розвитку спортивного орієнтування спортсменів з порушеннями слуху в Україні

**Методи дослідження:** аналіз наукових та електронних джерел, опитування спортсменів, тренерів збірних команд та провідних фахівців СФГУ (Спортивна федерація глухих України).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спортивне орієнтування, як окремий вид спорту, сформувалось у Скандинавії у другій половині XIX століття (Березовський В. А., Ганопольський В. І., Слобожанінов А. А.). Стрімкий розвиток спортивного орієнтування у країнах Європи сприяв створенню у 1961 році Міжнародної федерації спортивного

орієнтування – International Orienteering Federation (IOF). Фундаторами IOF стали федерації з 10 країн: Болгарія, Чехословаччина, Данія, Федеративна Республіка Німеччина, Німецька Демократична Республіка, Фінляндія, Угорщина, Норвегія, Швеція, Швейцарія [8,9]. Україна не стояла осторонь від розвитку цього виду спорту. І у 1963 р. у м. Каневі був проведений перший чемпіонат України з цього виду спорту [9].

Першими міжнародними змаганнями серед спортсменів з порушеннями слуху став чемпіонат Північних та Балтійських країн, який було організовано в м. Мульше (Швеція) у 1979 р. [2,7].

Поступове зростання популярності спортивного орієнтування серед глухих та слабочуючих спортсменів сприяло виходу цього спорту на новий рівень. У 1988 р. в м. Енчепінг (Швеція) кращі дефлімпіє – орієнтувальники зібрались, щоб прийняти участь у першому чемпіонаті Європи зі спортивного орієнтування серед спортсменів з порушеннями слуху [6,7]. В Україні спортивне орієнтування, як вид спорту серед спортсменів з порушеннями слуху, починає розвиватись на початку 90-х років. Дебютний старт пройшов у рамках «Робітничої спартакіади» у м. Києві в 1991 р. Особливим для розвитку спортивного орієнтування серед спортсменів-дефлімпіє став 1995 рік. Саме тоді, було проведено I-й чемпіонат України зі спортивного орієнтування серед нечуючих спортсменів (Ангарський перевал, АР Крим) та створено у м. Києві 1-й спортивний клуб зі спортивного орієнтування і туризму для нечуючих «Київська Русь». На міжнародній арені вітчизняні дефлімпіє-орієнтувальники дебютували у 1996 р. у м. Вільнюс (Литва). [1,3,4].

Проаналізувавши дані з різних ресурсів, ми побачили, що серед спортсменів з порушеннями слуху організовуються чемпіонати Європи та чемпіонати світу. Крім цього, з 1997 року спортивне орієнтування увійшло до програми Дефлімпійських ігор. [2,5]. У процесі проведення дослідження ми не виявили систематизованих матеріалів щодо аналізу результатів виступів українських орієнтувальників з порушеннями слуху на міжнародній арені. З метою усунення цього недоліку, було проведено опитування спортсменів-дефлімпіє, тренерів-викладачів та фахівців у цій галузі. Крім цього, ми проаналізували інформацію електронних джерел міжнародних і вітчизняних організацій, які опікуються розвитком спортивного орієнтування серед спортсменів з порушеннями слуху. Ця кропітка робота дозволила зібрати повну інформацію, що стосується виступів вітчизняних спортсменів на міжнародній арені. Для кращого сприйняття інформації ми внесли дані у таблиці. Для кожного рівня змагань – чемпіонат Європи, чемпіонат світу, Дефлімпійські ігри, було створено окрему таблицю, в якій відображено досягнення українських дефлімпіє-орієнтувальників.

Таблиця 1

Чемпіонат Європи серед спортсменів з порушенням слуху (EDOC)						
№	Рік	Місце проведення	Кількість нагород збірної команди України			
			Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	1988	Енчепінг (Швеція)				
II	1992	Раменське (Росія)				
III	1996	Санкт-Галлен (Швейцарія)				
IV	2000	Сентендре (Угорщина)	1	3	1	5
V	2004	Цесіс (Латвія)	2	2		4
VI	2008	Виру (Естонія)	3	3	2	8
VII	2012	Егер (Угорщина)	2	3	2	7
VIII	2016	Оломоуц (Чехія)	3	4	3	10
IX	2021	Вільнюс (Литва)	5	2	2	9
<b>РАЗОМ</b>			16	17	10	43

Чемпіонати Європи серед спортсменів з порушеннями слуху проводяться раз на 4 роки починаючи з 1988 року. Українські спортсмени вперше взяли участь у чемпіонаті Європи (ЧЄ) зі спортивного орієнтування серед спортсменів з порушеннями слуху в 1996 р. Це був єдиний ЧЄ, на якому українці не вибороли нагород. З того часу, дефлімпіє-орієнтувальники завоювали 43 нагороди (16 золотих, 17 срібних та 10 бронзових). Найтитованішими спортсменами в українській команді є Олександр Санькін (м.Київ) та Яна Мельник (м.Київ). Олександр Санькін на ЧЄ виборов 12 нагород (1 золоту, 9 срібних та 1 бронзову). Яна Мельник є володаркою 11 нагород (7 золотих, 2 срібних та 1 бронзова). З таб. 1 ми бачимо позитивну динаміку виступів на останніх ЧЄ.

Таблиця 2

Чемпіонат світу серед спортсменів з порушенням слуху (WDOC)						
№	Рік	Місце проведення	Кількість нагород збірної команди України			
			Золото	Срібло	Бронза	Всього
I	2006	Веспрем (Угорщина)	5	2		7
II	2011	Черкаси (Україна)	3	6	1	10
III	2015	Рочестер (США)	3	4	3	10
IV	2019	Оломоуц (Чехія)	7	2	4	14
<b>РАЗОМ</b>			18	14	8	40

Перший чемпіонат світу (ЧС) зі спортивного орієнтування серед спортсменів з порушеннями слуху був проведений у 2006 р. Починаючи з 2011 року чемпіонати світу Не зважаючи на значну конкуренцію зі сторони спортсменів інших країн, вітчизняні орієнтувальники демонструють від старту до старту значний прогрес у результатах. Так, на крайньому ЧС наші спортсмени вибороли 13 нагород, що стало абсолютним рекордом серед команд – учасниць.

За період з 2006 року українські орієнтувальники – дефлімпійці вибороли загалом 40 нагород на ЧС (18 золотих, 14 срібних, 8 бронзових). Найрезультативнішими на ЧС в українській збірній були Олександр Санькін 10 нагород (3 золоті, 6 срібних, 1 бронзова) та Яна Мельник 10 нагород (7 золотих, 2 срібних, 1 бронзова).

Таблиця 3

Дефлімпійські ігри (Deaflympics Games)						
№	Рік	Місце проведення	Кількість нагород збірної команди України			
			Золото	Срібло	Бронза	Всього
XVIII	1997	Копенгаген (Данія)		2	1	3
XIX	2001	Рим (Італія)	1	1		2
XX	2005	Мельбурн (Австралія)	3	2		5
XXI	2009	Тайбей (Тайвань)	3	3	3	9
XXII	2013	Софія (Болгарія)	3	2	2	7
XXII	2017	Самсун (Туреччина)	3	4	3	10
<b>РАЗОМ</b>			13	14	9	36

Дефлімпійські ігри – це найпрестижніші змагання серед спортсменів з порушеннями слуху, які проводяться з 1924 року. Спортивне орієнтування було включено у програму Дефлімпійських ігор (ДІ) у 1997 році. За цей період вітчизняні орієнтувальники вибороли 36 нагород (13 золотих, 14 срібних та 9 бронзових). Найрезультативнішими на ДІ вітчизняних орієнтувальників є Олександр Санькін 10 нагород (3 золоті, 4 срібні, 3 бронзові) та Яна Мельник 11 (5 золотих, 6 срібних). Підводячи підсумки, зазначимо, що за 25 річну історію виступів вітчизняних орієнтувальників – дефлімпійців на міжнародній арені було здобуто 119 нагород на ЧС, ЧМ та ДІ. За видатні досягнення 10 спортсменів-орієнтувальників отримали спортивне звання «Заслужений майстер спорту України», ще 9 спортсменів удостоєні звання «Майстер спорту України міжнародного класу».

**Висновки.** Отримані у процесі дослідження дані, демонструють позитивну динаміку у зростанні результативності виступів вітчизняних спортсменів-дефлімпійців у спортивному орієнтуванні. Крім того, слід зазначити, що позитивні тенденції спостерігаються на всіх рівнях міжнародних стартів: чемпіонати Європи, чемпіонати світу та Дефлімпійські ігри. Отримані результати свідчать про ефективність організаційних заходів та тренувальних програм, що дозволяють досягати високого рівня конкурентоспроможності українських спортсменів-орієнтувальників з порушеннями слуху. **Перспективи подальших досліджень.** Наше дослідження не вичерпує усіх аспектів діяльності дефлімпійців-орієнтувальників. У наступних дослідженнях слід звернути увагу на особливості тренувальних програм, що забезпечують високий рівень конкурентної спроможності вітчизняних спортсменів.

#### Література

1. Березовський В. А., Подгаєцький А. В. Спортивное ориентирование как средство адаптивного физического воспитания глухих и слабослышащих // Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх» – К. : Олімпійська література, 2005. С. 543.
2. Березовський В. А., Подгаєцький А. В. Спортивне орієнтування в Україні. Спортсмени з порушеннями слуху. – К. : вид-во BULLA, 2021, 65 с.
3. Лаврик О. А. Розвиток спортивного орієнтування глухих спортсменів в Україні. – К. : НУФСУ, 1999, 96 с.
4. Слобожанінов А. А. Соціальна адаптація дітей із вадами слуху засобами спортивного орієнтування // Молодий вчений №3.1 (43.1) 2017, С. 254-257.
5. <https://deafsport.org.ua/>
6. <http://deaforienteeing.org/>
7. <https://www.edso.eu/>
8. <https://orienteeing.sport/fof/history-and-archives/>
9. <https://orienteeing.org.ua/pro-sport/>
10. <https://www.facebook.com/Deaf-Orienteering-Kyiv>

#### Reference

1. Berezovsky V. A., Podgayetsky A. V. (2005) "Orienteering as a means of adaptive physical education of the deaf and hard of hearing" // Abstracts of the X International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All" – Kyiv: Olympic Literature, 2005, p. 543.
2. Berezovsky V. A., Podgayetsky A. V. (2021) "Orienteering in Ukraine. Athletes with hearing impairments" – Kyiv: BULLA publishing house.
3. Lavryk O. A. (1999) "The development of deaf athletes orienteeing in Ukraine" – Kyiv: the publishing house of the National Physical Culture and Sport's University
4. Slobozhaninov A. A. (2017) "Social adaptation of children with hearing impairments by means of orienteeing" // Young scientist №3.1 (43.1) 2017, p. 254-257.
5. <https://deafsport.org.ua/>
6. <http://deaforienteeing.org/>
7. <https://www.edso.eu/>
8. <https://orienteeing.sport/fof/history-and-archives/>
9. <https://orienteeing.org.ua/pro-sport/>
10. <https://www.facebook.com/Deaf-Orienteering-Kyiv>



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).25

Путров С.Ю.

професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології  
д.філософ. наук, професор НПУ імені М.П. Драгоманова

Омельчук О.В.

доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ  
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання, к.пед.н., доцент

НПУ імені М.П. Драгоманова

Мілкина О. В.

старший викладач кафедри "Фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту. Національного  
Університету "Запорізька політехніка"

Напалкова Т. В.

старший викладач кафедри "Фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту. Національного  
Університету "Запорізька політехніка"

### ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА СИСТЕМОЮ «ТАБАТА»

У статті висвітлена проблема фізичної підготовки студентської молоді в умовах нефізкультурних ЗВО. Досліджено особливості впливу методу інтервального тренування за системою «Табата» на фізичну підготовленість студентів. Виявлено суттєві відмінності у рівні фізичної підготовленості студентів після проведення педагогічного експерименту. Встановлено, що реалізація методу інтервального тренування за системою «Табата» в рамках фізичного виховання студентів нефізкультурних закладів вищої освіти впливає на виховання витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, швидкості та спритності, що сприяє покращенню фізичної підготовленості та формуванню гармонійно розвиненої особистості. У ході дослідження отримано результати, які дозволяють розширити та доповнити існуючі дані підвищення ефективності процесу фізичного виховання в ЗВО на основі реалізації методу інтервального тренування за системою «Табата», що спостерігається у значному прирості показників фізичної підготовленості студентів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовка, студенти, інтервальне тренування.

**Putrov S., Omelchuk O., Milkina O., Napalkova T. Features of physical training of students based on the use of the method of interval training according to the "Tabata" system.** The article highlights the problem of physical training of student youth in the conditions of non-physical culture education.

The features of the influence of the method of interval training according to the "Tabata" system on the physical fitness of students have been investigated.

Revealed significant differences in the level of physical fitness of students after the pedagogical experiment. It was found that the implementation of the method of interval training according to the Tabata system within the framework of physical education of students of non-physical culture institutions of higher education affects the education of endurance, strength, speed-strength qualities, speed and dexterity, which contributes to the improvement of physical fitness and the formation of a harmoniously developed personality.

In the course of the study, the results were obtained that allow expanding and supplementing the existing data on the increase in the effectiveness of the process of physical education in the HEI based on the implementation of the method of interval training according to the "Tabata" system, which is observed in a significant increase in the indicators of physical fitness of students.

The analysis of scientific literature made it possible to determine the actual factors of using the method of interval training according to the Tabata system for physical training of students.

The results of the pedagogical experiment allow to expand and supplement the existing data to increase the efficiency of the process of physical education of students based on the implementation of the method of interval training system "Tabata", which is observed in a significant increase in physical fitness of students in the experimental group.

**Key words:** physical education, physical training, students, interval training.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Одне з головних завдань, що вирішують вітчизняні заклади вищої освіти – це забезпечити високу якість навчання студентів життєво-необхідними та професійними знаннями, уміннями й навичками. Серед важливості освітніх компонентів в освітній діяльності значне місце посідає фізичне виховання, що спрямоване на оптимізацію режиму [життя](#), активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентської молоді протягом усього періоду [навчання](#) у вузі.

На сьогодні, попри реформу вищої освіти, радикальні погляди щодо значущості фізичного виховання у вузах, питання покращення фізичного стану студентів залишається актуальним та спонукає до перегляду низки ключових позицій вищої освіти в цілому і підходів до процесу фізичного виховання зокрема.

Одним з перспективних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти є використання сучасних методологій й засобів, що використовуються у сфері фізичної культури, спорту та фітнес

індустрії. Даний підхід можливий в рамках реалізації методу інтервальних тренувань за системою «Табата» в процесі занять фізичного виховання студентів.

Цей метод широко використовується в сучасній фітнес індустрії, викликає позитивний емоційний стан й стійкий інтерес у тих, хто займається за протоколом системи «Табата» та значно підвищує показники фізичної підготовленості [1, 10, 13]. Проте, попри популярність даного методу, недостатньо вивченими залишаються питання його застосування в процесі фізичного виховання студентів та впливу на їхню фізичну підготовленість. У зв'язку з цим, постає завдання розширення навчально-методичних рекомендацій щодо використання даного методу в організації процесу фізичної підготовки студентів нефізкультурних закладів освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Згідно досліджень вітчизняних вчених [2, 5, 6, 10, 11, 12], спостерігається важлива тенденція активного впровадження нових напрямів, методів і засобів в процес фізичного виховання у вузі і зокрема щодо наукового обґрунтування ефективності фізичної підготовки студентів на основі реалізації методу інтервального тренування за системою «Табата».

Питання використання методу «Табата» висвітлювали у своїх працях вчені (Tabata I. (1996), Гулько Н.В. (2020), Вовченко І. І. та ін. (2020), Іщенко М. В. (2019), Кириченко Е. (2019), Швець О. (2021) та інші.

Методика тренувань за протоколом «Табата» на сьогоднішній день є однією з найбільш ефективних і популярних методик підготовки тих хто займається фізичною культурою і спортом у світі [11].

Чисельними дослідженнями [1, 5, 6, 8, 10, 12, 13] доведено, що тренування за протоколом Табата ефективніші ніж заняття цілу годину на витривалість.

Розробку та застосування даного методу розпочав відомий японський тренер з ковзанярського спорту Ізумі Табата [13].

Деякі фахівці та вчені [2, 3, 5, 6, 13] стверджують, що з огляду на високу інтенсивність, методику інтервального тренування за системою «Табата» можна використовувати лише для підготовки спортсменів. Однак серед інших спеціалістів [3, 4, 8, 11] існують думки що особисте виконання студентом протоколу системи «Табата» розглядається як умова його повноцінної фізичної підготовки. При цьому, роль викладачів полягає в тому, щоб підбирати для кожного студента або групи студентів відповідне тренувальне навантаження, враховуючи підготовленість, інтереси, здібності і потреби кожного.

**Формування мети, завдань та організація дослідження.** Метою нашого дослідження було експериментальне обґрунтування ефективності фізичної підготовки студентів на основі реалізації методу інтервальних тренувань за системою «Табата» в умовах нефізкультурного закладу вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі завдання:

1. Вивчити теоретичні аспекти та існуючу практику фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти.

2. Покращити фізичну підготовленість студентів на основі використання методу інтервальних тренувань за системою «Табата».

В межах дослідження було проведено анкетування, в якому взяли участь викладачі фізичного виховання закладів вищої освіти та інструктори спортивних клубів м. Києва (116 учасників). Результати анкетування показали, що лише 5 % викладачів фізичного виховання у своїй роботі використовують метод інтервального тренування за системою «Табата», 24 % – використовують інші сучасні методи тренування, а 71 % – використовують методику та засоби видів спорту, що традиційно прописано в навчальній програмі. У свою чергу, опитування серед інструкторів спортивних клубів показало результати дещо іншого значення. Так, методику інтервального тренування за системою «Табата» використовують 58 % інструкторів у роботі із клієнтами, 22 % – використовують інші сучасні методи та засоби тренування, а 20 % – застосовують методи та засоби переважно силового спрямування.

Отримані дані дозволяють відмітити, що метод інтервальних тренувань за системою «Табата» не має широкого використання серед викладачів фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тому, з метою наукового обґрунтування та перевірки ефективності методики інтервальних тренувань за системою «Табата» для підвищення фізичної підготовки студентів було проведено педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент, в якому взяли участь 108 студентів (юнаки та дівчата віком 17-18 років), проводився в умовах нефізкультурних вищих закладів освіти м. Києва. Дослідження відбувалося протягом 2019-2020 навчального року.

Студентів було розподілено на контрольну групу (КГ), яку утворили 52 особи (дві академічні групи по 26 осіб) та експериментальну (ЕГ) до якої увійшли 56 осіб (дві академічні групи по 28 осіб).

На початку та на кінці року, було проведено тестування фізичної підготовленості студентів. Для оцінки фізичної підготовленості студентів використовувалися загально прийняті тести [7, 9], які визначали рівень витривалості (біг тривалістю 6 хв.), сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг на 100 м.), спритності (човниковий біг 4х9 м.) та гнучкості (нахил вперед з положення сидячи). Опрацювання отриманих результатів відбувалося за допомогою методів математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На початку навчального року було проведено вихідне тестування фізичної підготовленості студентів контрольної (52 особи) та експериментальної (56 осіб) груп. Порівняння отриманих даних показало, що рівень фізичної підготовленості за тестуванням не мав достовірних відмінностей (табл. 1).

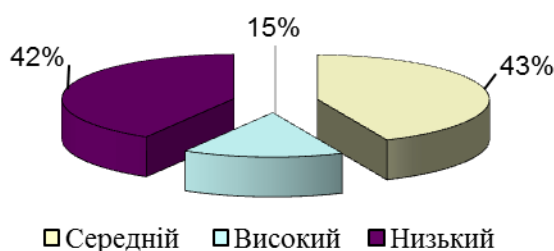
Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості студентів КГ та ЕГ (до експерименту)

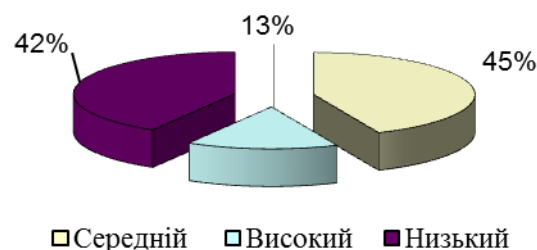
№ п/п	Тест	КГ (n=52)		ЕГ (n=56)		t	p
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
1	Біг тривалістю 6 хв (м)	1368	3,9	1349	2,8	1,28	> 0,05
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (разів/хв)	43,3	1,52	41,7	1,23	0,93	> 0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	218	2,03	221	1,93	1,21	> 0,05
4	Біг на 100 м (с)	15,4	0,23	15,2	0,38	0,45	> 0,05
5	Човниковий біг 4x9 м (с)	9,7	0,73	9,9	0,90	0,78	> 0,05
6	Нахил вперед з положення сидячи (см)	12,1	0,5	11,8	0,37	0,96	> 0,05

Аналіз отриманих результатів тестування показав, що в контрольній групі 43 % студентів відповідають середньому рівню фізичної підготовленості, 42 % – характеризуються низьким рівнем, 15 % – показали високі результати (рис. 1.).

В експериментальній групі 45 % студентів характеризуються середнім рівнем фізичної підготовленості, 42% – характеризуються низьким рівнем, 13 % – показали високі результати (рис. 2).



**Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної групи до експерименту**

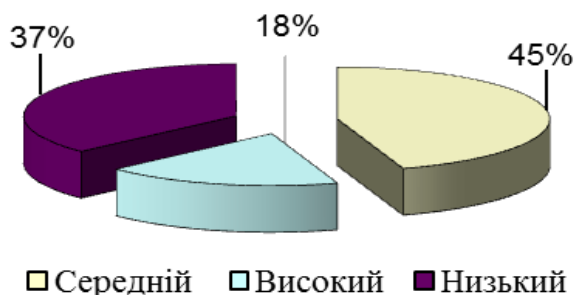


**Рис. 2. Рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної групи до експерименту**

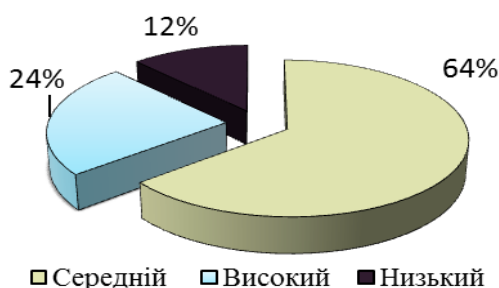
Далі метод інтервальних тренувань за системою «Табата» був впроваджений в заняття з фізичного виховання студентів експериментальної групи. Контрольна група студентів відвідувала заняття з фізичного виховання, змістовне наповнення яких характеризувалося традиційними вправами та методами виконання.

Аналіз результатів повторного тестування в контрольній групі дозволив констатувати відсутність значних достовірних відмінностей в показниках. Так, після експерименту 45 % студентів відповідають середньому рівню фізичної підготовленості проти 43 % до експерименту ( $p > 0,05$ ). Відсоток студентів, які характеризуються низьким рівнем дещо змінився 37 % – після експерименту проти 42 % до експерименту, проте немає достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ). 18 % – показали високі результати після експерименту проти 15 % до експерименту, однак, ці показники, теж, не мають достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) (рис. 3.).

Після експерименту в експериментальній групі спостерігається покращення показників загального рівня фізичної підготовленості студентів, що характеризується достовірними відмінностями. Так, після експерименту 64 % студентів показали середній рівень фізичної підготовленості проти 45 % до експерименту ( $p < 0,05$ ). Значно змінилася кількість студентів, які показали низький рівень фізичної підготовленості, відповідно 12 % після експерименту проти 42 % до експерименту ( $p < 0,05$ ). Слід зазначити про суттєве збільшення кількості студентів з високим рівнем фізичної підготовленості після експерименту. А саме, 24 % – показали високі результати проти 13 % – до експерименту ( $p < 0,05$ ) (рис. 4).



**Рис. 3. Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної групи після експерименту**

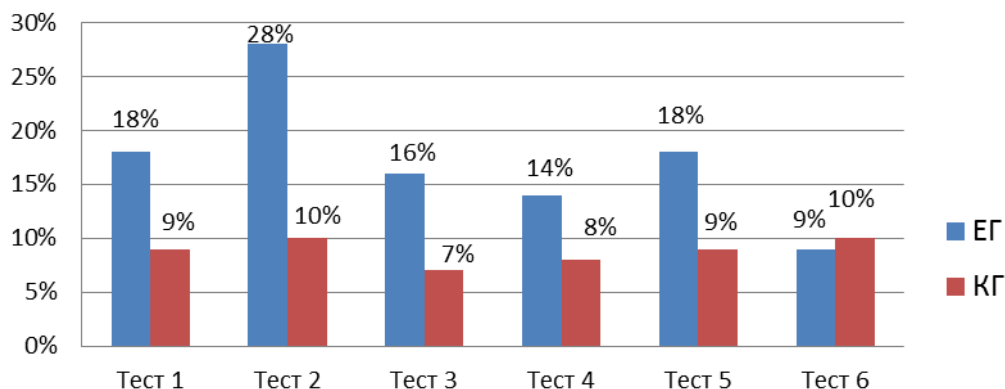


**Рис. 4. Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної групи після експерименту**

Вирішуючи в нашому дослідженні завдання експериментального обґрунтування ефективності фізичної підготовки студентів на основі реалізації методу інтервальних тренувань за системою «Табата», було отримано дані, які свідчать про покращення загального рівня фізичної підготовленості студентів.

З метою інформативності наукового обґрунтування нашого дослідження, було проведено аналіз отриманих нами результатів тестування на рахунок відносності приросту в запропонованих тестах.

Так, порівнюючи показники відносного приросту результатів в групах видно (рис. 5), що в тесті 1 «Біг тривалістю 6 хв» покращення склало 18 % в ЕГ, а в КГ – 9 %. У тесті 2 «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів/хв» приріст результатів у ЕГ склав 28 %, а в КГ 10 %. У тесті 3 «Стрибок у довжину з місця» покращення у ЕГ склало 16 %, а в КГ – 7 %. Приріст результату тесту 4 «Біг на 100 м» в ЕГ склав 14 %, а в КГ 8 %. У тесті 5 «Човниковий біг 4х9 м, с» також спостерігається приріст результатів, що в ЕГ складає 18 %, а в КГ 9 %. Однак в тесті 6 «Нахил вперед з положення сидячи» приріст склав лише 9 % в ЕГ та 10 % в КГ.



**Рис. 5. Відсоток приросту результатів за тестами в ЕГ та КГ**

Так, порівняльний аналіз результатів фізичної підготовленості КГ й ЕГ після завершення експерименту представлено в табл. 2. Визначено, що за п'ятьма тестами «Біг тривалістю 6 хв», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів», «Стрибок у довжину з місця, см», «Біг на 100 м, с», «Човниковий біг 4х9 м, с», спостерігається статистично вагомі відмінності між групами. А в тесті на визначення гнучкості «Нахил вперед з положення сидячи, см» результати ЕГ статистично вагомо не відрізняються від результатів КГ.



Таблиця 2

Порівняння показників фізичної підготовленості студентів КГ та ЕГ (після закінчення експерименту)

№ п/п	Тест	КГ (n=52)		ЕГ (n=56)		t	p
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
1	Біг тривалістю 6 хв (м)	1491,1	2,89	1591,8	3,08	3,38	< 0,05*
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (разів/хв)	47,6	1,77	53,3	1,23	6,23	< 0,05*
3	Стрибок у довжину з місця (см)	233,2	2,21	256,3	1,85	4,61	< 0,05*
4	Біг на 100 м (с)	14,2	0,63	13,07	0,49	3,95	< 0,05*
5	Човниковий біг 4x9 м (с)	9,7	0,42	8,1	0,36	2,75	< 0,05*
6	Нахил вперед з положення сидячи (см)	13,3	0,35	12,9	0,67	0,96	> 0,05

Примітка. \* – вірогідне розходження при  $p < 0,05$

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Опрацювання результатів тестування дозволяє зробити висновки, що реалізація методу інтервальних тренувань за системою «Табата» в рамках фізичного виховання студентів нефізкультурних закладів вищої освіти впливає на виховання витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, швидкості та спритності, що сприяє покращенню фізичної підготовленості та формуванню гармонійно розвиненої особистості студентів.

Результати проведеного педагогічного експерименту дозволяють розширити та доповнити існуючі дані підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів на основі реалізації методу інтервального тренування за системою «Табата», що спостерігається у значному прирості показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому планується дослідити питання впливу інших сучасних методів тренування на фізичну підготовку студентів з метою розробки організаційно-педагогічних рекомендацій щодо покращення процесу фізичного виховання в ЗВО.

#### Література

- Гулько, Н. В. Підвищення фізичної працездатності жінок засобами сучасних фітнес-технологій = Improving women's physical performance by means of modern fitness technologies : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» / Н. В. Гулько; наук. керівник к.н.фіз. вих. та спорту, доц. С. І. Степанюк ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра теорії та методики фізичного виховання. – Херсон : ХДУ, 2020. – 46 с.
- Вовченко, І.І. and Скалій, О.В. and Гедзюк, Д.О. and Домбровська, О.Л. and Трибель, Н. С. (2020) Удосконалення фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (10). pp. 55-61
- Іщенко М. В. Комплекси високоінтенсивних вправ у самостійних заняттях студентів педагогічного університету / М. В. Іщенко // Інноваційна педагогіка. - 2019. - Вип.19. Т. 3. - С. 98-101.
- Кириченко Е. Система Табата в процесі фізичної підготовки студентів ВУЗ / Е. Кириченко, О. Терехина, С. Луценко, А. Кубатко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 80-84.
- Кокарева С.М. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту / С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Житомир : ФОП Євенок О. О., 2016. – Вип. 2. – С. 69 – 73.
- Кокарева С. М. Система Табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3. С. 314 – 319.
- Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.
- Пашкевич, С., Бондаренко, Н., & Нікуліна, Г. (2015). Effect of Tabata Methods as Interval Training Variant on Physical Performance of Pedagogical University Students. Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, (2), 47-51.
- Петрина Р. Оцінювання показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ / Роман Петрина, Володимир Стадник, Андрій Окопний // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2013. - Вип. 17, т. 2. - С. 212 - 216.
- Федорина Т. Є. Використання інноваційних підходів при проведенні занять з фізичного виховання для студентів НТУ "ХПІ" / Т. Є. Федорина, А. Ю. Арабаджи, В. І. Петренко // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 жовтня 2019 р. = Health of nation and improvement of physical culture and sports education : 1st Intern. Sci. and Practical Conf., October 3-4, 2019 / гол. ред. А. В. Кіпенський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : Мадрид, 2019. – С. 278-279.
- Халайджі, С. В. Заохочення студентів до занять фізичною культурою шляхом використання в освітньому процесі системи Табата / С. В. Халайджі, Н. В. Павлова // 36. тез доп. 79-ї наук. конф. викл. акад., Одеса, 16–19 квіт. 2019 р. / Одес. нац. акад. харч. технологій ; під заг. ред. Б. В. Єгорова. – Одеса, 2019. – С. 427–429.

12. Швець О. Застосування тренувального методу tabata на заняттях з фізичного виховання факультативних груп напрямку «силові та кардіо тренування» / Оксана Швець / Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошніченко; ред. кол. О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, В.С. Білоус, Т.В. Осаволук, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 21 січня 2021. – Вінниця, 2021. – Вип. 3. – С. 34.

13. Tabata I. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max. / I. Tabata Med Sci Sports Exerc.-1996. — № 28(10). — P. 27-30. — Режим доступу: <http://www.bodyrecomposition.com/research-review/effects-of-moderate-intensity-endurance-and-highintensity-intermittent-training-on-anaerobic-capacityand-vo2-max.html/>

#### References:

1. Hunko, N. V. (2020) Pidvyshchennia fizychnoi pratsezdatsnosti zhinok zasobamy suchasnykh fitness-tekhnologii = Improving womens physical performance by means of modern fitness technologies : kvalifikatsiina robota na zdobuttia stupenia vyshchoi osvity «mahistr» / N. V. Hunko; nauk. kerivnyk k.n.fiz. vykh. ta sportu, dots. S. I. Stepaniuk ; Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy ; Khersonskiy derzh. un-t, F-t fizychnoho vykhovannia ta sportu, Kafedra teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia. – Kherson : KhDU. – 46 s.
2. Vovchenko, I.I. and Skalii, O.V. and Hedziuk, D.O. and Dombrovska, O.L. and Trybel, N. S. (2020) Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovlenosti bihuniv na korotki dystantsii na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii (10). pp. 55-61.
3. Ishchenko M. V. (2019) Kompleksy vysokointensyvnykh vprav u samostiinykh zaniattiakh studentiv pedahohichnoho universytetu / M. V. Ishchenko // Innovatsiina pedahohika. - Vyp.19. T. 3. - S. 98-101.
4. Kyrychenko E. (2019) Systema Tabata v protsesse fizycheskoi podhotovky studentov VUZ / E. Kyrychenko, O. Terekhyna, S. Lutsenko, A. Kubatko // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. – Vyp. 7(26). – Vinnytsia: TOV «Planer». – S. 80-84.
5. Kokareva S.M. (2016) Obruntuvannia vykorystannia vprav TRX ta metodyky Izumi Tabata dlia orhanizatsii zaniat iz zahalnoi fizychnoi ta spetsialnoi rukhovoii pidhotovky sportsmeniv u ihrovykh vydakh sportu / S.M. Kokareva, B.V. Kokarev // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. – Zhytomyr : FOP Yevenok O. O. – Vyp. 2. –S. 69 – 73.
6. Kokareva S. M. (2017) Systema Tabata yak napriamok udoshkonalennia protsesu fizychnoi pidhotovky futbolistiv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vinnytsia: TOV «Planer». Vyp. 3. S. 314 – 319.
7. Krutsevych T. Y. (2011) Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navchalnyi posibnyk / T. Yu. Krutsevych, M. I. Vorobiov, H. V. Bezverkhnia. - Kyiv : Olimpiiska literatura,. - 224 s.
8. Pashkevych, S., Bondarenko, N., & Nikulina, H. (2015). Effect of Tabata Methods as Interval Training Variant on Physical Performance of Pedagogical University Students. Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, (2), 47-51.
9. Petryna R. (2013) Otsiniuvannia pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ / Roman Petryna, Volodymyr Stadnyk, Andrii Okopnyi // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy. - L. - Vyp. 17, t. 2. - S. 212 - 216.
10. Fedoryna T. Ye. (2019) Vykorystannia innovatsiinykh pidkhodiv pry provedenni zaniat z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv NTU "KhPI" / T. Ye. Fedoryna, A. Yu. Arabadzy, V. I. Petrenko // Zdorovia natsii i vdoshkonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity : materialy 1-yi Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 3-4 zhovtnia 2019 r. = Health of nation and improvement of physical culture and sports education : 1st Intern. Sci. and Practical Conf., October 3-4, 2019 / hol. red. A. V. Kipenskyi ; Nats. tekhn. un-t "Kharkiv. politekhn. in-t". – Kharkiv : Madryd,. – S. 278-279.
11. Khalaidzhi, S. V. (2019) Zaokhochennia studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu shliakhom vykorystannia v osvitnomu protsesi systemy Tabata / S. V. Khalaidzhi, N. V. Pavlova // Zb. tez dop. 79-yi nauk. konf. vykl. akad., Odesa, 16–19 kvit. 2019 r. / Odes. nats. akad. kharch. tekhnolohii ; pid zah. red. B. V. Yehorova. – Odesa,. – S. 427–429.
12. Shvets O. (2021) Zastosuvannia trenuvalnogo metodu tabata na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia fakultativnykh hrup napriamku «sylovi ta kardio trenuvannia» / Oksana Shvets / Osoblyvosti vykladannia dystsypliny Fizychno vykhovannia u ZVO v suchasnykh umovakh: materialy kruhloho stolu [Elektronnyi resurs] / hol. red. V.M. Miroshnichenko; red. kol. O.Iu. Brezdeniuk, O.P. Shvets, V.S. Bilous, T.V. Osavoliuk, Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho, Vinnytsia, 21 sichnia – Vinnytsia,. – Vyp. 3. – S. 34.
13. Tabata I. (1996) Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max. / I. Tabata Med Sci Sports Exerc.-1996. — № 28(10). — P. 27-30. — Режим доступу: <http://www.bodyrecomposition.com/research-review/effects-of-moderate-intensity-endurance-and-highintensity-intermittent-training-on-anaerobic-capacityand-vo2-max.html/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).26  
УДК: [796.004.4+796.015.132]

Пятисоцька С.С.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
Романенко В.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
Ашанін В.С.  
кандидат фізико-математичних наук, професор  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
Єфременко А.М.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

### АНАЛІЗ СЕНСОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГРАВЦІВ РІЗНИХ КІБЕРСПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

У статті представлено результати дослідження властивостей нервової системи, швидкості простої та складної реакції, короточасної зорової пам'яті гравців шутеру від першої особи CS:GO та багатокористувацької бойової ари DOTA 2. Встановлено, що основними факторами, що зумовлюють ефективність у кіберспортивній діяльності є сенсомоторна координація, властивості нервової системи, когнітивні властивості, техніко-тактичні навички, навички соціального спілкування тощо. З'ясовано, що у іграх обох жанрів швидкість простої та складної реакції займає важливе місце, але найбільшої ефективності досягає у поєднанні з високим рівнем техніко-тактичної підготовленості. Аналіз результатів дослідження показав, що гравці різних кіберспортивних дисциплін мають певні відмінності за сенсомоторними здібностями, однак на рівні аматорів вони не мають достовірної різниці. В той же час, вони мають достовірні відмінності за типом нервової системи.

**Ключові слова:** кіберспорт, сенсомоторні здібності, нервова система, короточасна пам'ять, проста реакція, складна реакція, Counter Strike, DOTA 2.

**Piatysotska S., Romanenko V., Ashanin V., Yefremenko A. Analysis of sensorimotor abilities and nervous system properties of players of different e-sports disciplines.** The article presents the results of the study of the properties of the nervous system, the speed of simple and complex reactions, short-term visual memory of first-person shooter CS: GO and multiplayer battle arena DOTA 2. Relevance of the description of individual typological personality traits of participants relationships with indicators of gaming activity is associated with the possibility of creating psychodiagnostic tools to determine the propensity to certain disciplines of e-sports, the development of psychological foundations to improve the effectiveness of training and competitive activities of e-sportsmen based on their individuality, prevention of psychological risks of e-sports. Purpose: to identify and analyze individual sensorimotor abilities and properties of the nervous system of players who prefer different e-sports genres. Research methods: theoretical analysis of literature sources, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The study involved e-sports players Counter-Strike: Global Offensive (n = 18) and DOTA 2 (n = 10) aged 18-20 years. According to the playing experience, the number of playing hours per week, the regularity of participation in competitions and their level, these players were classified as amateurs. It is established that the main factors determining the effectiveness of e-sports are sensorimotor coordination, nervous system properties, cognitive properties, technical and tactical skills, social communication skills and more. In games of both genres, the speed of simple and complex reactions has been found to be important, but it is most effective in combination with a high level of technical and tactical training. Analysis of the results of the study showed that players in different e-sports disciplines have some differences in sensorimotor abilities, but at the level of amateurs they do not have a significant difference. At the same time, they have significant differences in the type of nervous system.

**Keywords:** e-sports, sensorimotor abilities, nervous system, short-term memory, simple reaction, complex reaction.

**Постановка проблеми.** У кіберспорті важливу роль відіграють як специфічні, так і загальні компоненти рухової діяльності. Гра управляється певними сенсомоторними діями (навичками) на інтерфейсах і датчиках, що описується як взаємодія «рука-миша», «палець-клавіатура» або «рука-джойстик». Пристрої введення, такі як миша, геймпад і клавіатура, повинні використовуватися певним чином для переміщення аватарів, зміни або використання зброї або керування транспортними засобами. Тому результативність у кіберспорті передбачає вмілу фізичну взаємодію, адаптовану до конкретних перцепційних і сенсомоторних умов віртуального світу. Рухи рук і пальців («спритність рук»), або рухи тіла використовуються для вмілої і цілеспрямованої взаємодії, що також включає швидкість і точність сенсомоторних реакцій [3].

Кожну із кіберспортивних дисциплін прийнято відносити до певного жанру за характерним видом ігрової взаємодії. Найбільш розповсюдженими у нашій країні є Counter-Strike: Global Offensive та DOTA 2.

Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO) – відноситься до категорії шутерів від першої особи. У ході гри кожен гравець приєднується до команди терористів або спецвійськ (контртерористів), щоб перемогти ворожу команду. В кожній

команді є по 5 бійців. Гра триває впродовж кількох раундів тривалістю 1,5 хв. і закінчуються, коли всі бійці на одній стороні мертві або виконано поставлену мету. З декількох таких раундів з невеликими перервами складається матч. У такому ігровому жанрі від спортсмена потрібно максимальне включення всіх ресурсів на нетривалий час раунду, після чого він може на короткий період розслабитися, а потім мобілізувати себе у наступному раунді.

DOTA 2 – багатокористувачка командна комп'ютерна гра жанру стратегія в реальному часі з елементами комп'ютерної рольової гри, яка в даний час є кіберспортивною дисципліною. У грі беруть участь дві команди по п'ять чоловік. Кожен гравець управляє одним героєм, що володіє особливими навичками і вміннями. Матчі тут не діляться на раунди і тривають у середньому по 40 хвилин. Протікання ігрового процесу відрізняється неоднорідністю, мають місце різкі зміни ігрових ситуацій. Значна тривалість ігрового періоду та високий рівень напруженості протягом матчу висуває певні вимоги до витривалості окремих нервових процесів та всієї нервової системи.

Актуальність опису індивідуально-типологічних особливостей особистості учасників різних видів кіберспортивних ігор, аналізу їх взаємозв'язків з мотивами ігрової діяльності пов'язана з можливістю створення психодіагностичного інструментарію для визначення схильності до певних дисциплін кіберспорту, розробкою психологічних основ підвищення результативності тренувальної та змагальної діяльності кіберспортсменів з урахуванням їх індивідуальності, попередження психологічних ризиків занять кіберспортом.

Тому, на нашу думку, важливим завданням у підготовці кіберспортсменів є дослідження типологічних особливостей нервової системи гравців та пов'язаних із ними сенсомоторними здібностями.

**Аналіз літературних джерел.** У сучасних наукових літературних джерелах моделі ігрової компетенції часто використовуються для опису певних компетенцій або навичок, що відносяться до комп'ютерних ігор. Ці моделі компетенцій також можна використовувати в якості основи для визначення відповідних методів підвищення продуктивності гравців у кіберспорті [7]. На сьогодні існує кілька моделей, концепцій і теорій, а також окремі дослідження, присвячені компетенціям гравців у кіберспорті.

У роботах N. Kraam-Aulenbach [13, 14] і J. Wiemeyer, S. Hardy [23] надані комплексні моделі ігрової компетенції. Модель, запропонована N. Kraam-Aulenbach [13, 14], описує ігри як процес вирішення проблем. Вона визначає вміння вирішувати проблеми, індуктивні навички, просторову уяву, координату очей і рук та соціальні навички як центральні компетенції комп'ютерних ігор. Модель компетенцій, запропонована Wiemeyer і Hardy [23], є розширенням моделі, опублікованої Gebel et al. [11]. Розрізняють шість вимірів компетенцій: сенсомоторний контроль, пізнання, особистісні властивості, емоції і воля, соціальні компетенції і медіаграмотність. До цих параметрів можна віднести кілька компетенцій. У той час як сенсомоторні, когнітивні, емоційно-вольові та особисті компетенції в основному описують фізичні і психічні здібності, необхідні у ігровій діяльності, соціальні компетенції зосереджені на людській взаємодії і спілкуванні. Медіаграмотність описує здатність використовувати електронні пристрої, мати навички, необхідні для їх установок, налаштувань, обслуговування та власне самої гри. Всі згадані в моделях компетенції потенційно актуальні і в конкурентному середовищі професіональних гравців.

Існують емпіричні дослідження, що підтверджують вплив комп'ютерних ігор на вищезазначені компетенції. Наприклад, Li та ін. [17] показують, що від 5 до 10 годин ігрової взаємодії впливають на зорово-моторну координацію гравця. Green і Bavelier [12] виявили поліпшення просторового сприйняття після 30 днів гри в шутер від першої особи. Lager і Bremberg [16] відзначають позитивний вплив на просторове сприйняття і час реакції в декількох дослідженнях.

Одна з найбільш важливих загальних координаційних компетенцій, яка вважається актуальною для кіберспорту, – це просторові здібності. Гравці повинні сприймати своє власне положення, а також положення інших гравців, аватарів або маніпуляндів. Конструкція просторових здібностей включає кілька компонентів, таких як сприйняття статичних або динамічних об'єктів в різних системах просторової прив'язки [22]. У кількох дослідженнях представлені докази впливу відеоігор на просторові здібності [9], а також на реакцію [8, 10, 16, 19, 20, 21]. Крім того, здатність передбачати дії і події у грі (тобто передчуття) часто згадується як важливий компонент успішної гри [8]. Крім того, в кіберспорті важливу роль відіграє можливість поєднувати окремі рухи пальців, кистей, рук або частин тіла. Зокрема, необхідно виконувати синхронну і послідовну координацію, щоб вміло взаємодіяти з грою. У кіберспорті ситуації змінюються швидко і часто несподівано; це вимагає від гравців гнучкості та швидкої адаптації власних рухів до нової ситуації. Там, де необхідний просторово-часовий зв'язок ігрових подій і власних дій, важливу роль відіграють ритмічні здібності. Нарешті, пропріоцептивна дискримінація потрібна для точної тактильної взаємодії з пристроями введення.

Вчені також зазначають, що візуальні, акустичні і тактильні системи відіграють важливу роль, а сенсомоторні здібності характеризують як індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку якісні сторони моторики, які визначаються фенотипічно сенсорними системами людини. До таких систем, що обумовлюють ефективну рухову діяльність людини, можна віднести рухову, зорову, слухову, вестибулярну та інші сенсорні системи [5, 18].

У дослідженнях Богдановської І.М., Корольова Н.Н., Привалова А.В. [1, 2] була проаналізована частота прояву таких властивостей нервової системи кіберспортсменів як сила і слабкість збуджувального процесу, сила гальмівного процесу, рухливість та інертність нервових процесів. Встановлено, що у групі кіберспортсменів класу «Шутери» 78,57% учасників мають сильну нервову систему, у 92,86% – присутній баланс між процесами збудження і гальмування, у 71,43% учасників дослідження можна діагностувати високу ступінь рухливості нервових процесів збудження і гальмування.

У групі кіберспортсменів класу «МОВА» 50% респондентів мають сильну нервову систему, 35,71% середньо-сильний тип нервової системи, для 78,57% гравців можна говорити про врівноваженість процесів збудження і гальмування, 57,14% учасників групи мають рухливу нервову систему, проте досить високий серед них і відсоток осіб із середнім рівнем рухливості нервових процесів (42,86%).

Науковцями було встановлено узагальнений типологічний портрет гравців з різних кіберспортивних жанрів. За даними дослідників [1, 2, 6], кіберспортсмен з дисциплін класу «Шутери» характеризується наявністю сильної,



врівноваженої нервової системи середньої рухливості. Висока сила і середня рухливість забезпечують адекватну діяльність спортсмена при вище описаному режимі гри.

Кіберспортсмен з дисциплін класу «МОБА» характеризується наявністю сильною, рідше середньої по силі, врівноваженої нервової системи високої або рідше середньої рухливості. Особи із такими типами нервової системи досить витривалі, щоб зберігати потрібну активність протягом усього періоду матчу. Висока і середня рухливість нервових процесів забезпечує швидку адаптацію до зміни ігрової ситуації.

**Мета роботи:** визначити та проаналізувати окремі сенсомоторні здібності та властивості нервової системи гравців, що віддають перевагу різними кіберспортивним жанрам.

#### Завдання дослідження:

1. Визначити сенсомоторні здібності та властивості нервової системи гравців, що забезпечують успішність у кіберспортивній діяльності.

2. Провести порівняльний аналіз даних якостей у представників різних ігрових жанрів.

**Методи дослідження.** Для дослідження особливостей прояву короточасної зорової пам'яті, часу простою зорової реакції, реакції вибору і реакції на рухомий об'єкт, дослідження особливостей нервової системи (теппінг-тест) у гравців CS:GO та DOTA 2 були використані комп'ютерні програми для планшетних комп'ютерів під управлінням iOS, розроблені на кафедрі єдиноборств ХГАФК, автор Романенко В.В. [3, 4].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У кіберспорті можна виділити ряд факторів, що мають значний вплив на продуктивність спортсмена. Ці фактори відіграють важливу роль у педагогічній спортивній науці, завдання якої спрямовані на систематичний і стійкий вплив на спортсмена за допомогою різних тренувальних засобів. До переліку основних факторів, що зумовлюють продуктивність у кіберспорті, можна віднести наступні: координація та рухові навички; стан спортсмена; когнітивні властивості; тактичні навички; психічні здібності; соціальні здібності; характер, статута, вік, стать і генетичні задатки.

Сенсомоторна координація стосується, перш за все, особливостей обробки інформації при виконанні рухів. Ця концепція включає в себе дві важливі складові: специфічні сенсомоторні навички, такі як біг, стрибки або метання, які є типовими для певних видів спорту; загальні координаційні здібності, які залежать від рівноваги, просторової орієнтації і сенсорної дискримінації, а також точності та швидкості.

Сенсомоторні навички розрізняють за типами в залежності від ситуаційних вимог до виконання руху. Серед ситуацій можна виділити три типи: статичні ситуації і ситуації, що змінюються очікуванням або несподіваним чином. При реагуванні на різні ситуації відповідне виконання рухів має бути постійним або адаптивним.

Стосовно загальних координаційних здібностей, можна виділити багато показників, що впливають на контроль, адаптацію і навчання моторним навичкам: рухові образи, моторну пам'ять, баланс, очікування або реакцію, просторову орієнтацію, ритм, спритність, координація око-рука і око-стопа [18]. Інший підхід до сенсомоторної координації розрізняє інформаційні потреби завдань, що стосуються сенсорної і моторної обробки, а також різних умов, що впливають на контроль рухів.

У багатьох видах спорту потрібні так звані «когнітивно-тактичні» навички. Наприклад, в спортивних іграх та єдиноборствах важливо якомога раніше і швидше зрозуміти і оцінити поточну ситуацію, щоб прийняти і реалізувати адекватні рішення. Те ж саме стосується і кіберспорту. Тактичні вміння поділяють на індивідуальні, групові і командні. Тактичні можливості спортсменів великою мірою залежать від сприйняття, прийняття рішень і творчості, а також від виконавчих функцій, таких як робоча пам'ять, увага та багатозадачність.

З метою вивчення особливостей нервової системи були обстежені гравці кіберспортивних дисциплін Counter-Strike: Global Offensive (n=18) та DOTA 2 (n=10), вік гравців складав 18-20 років. За ігровим стажем, кількістю ігрових годин на тиждень, регулярністю участі у змаганнях та їх рівнем, дані гравців були віднесені до категорії аматорів.

Оцінюючи результати виконання теппінг-тесту групою гравців у Counter-Strike: Global Offensive та DOTA 2, встановлений тип нервової системи для кожного з них (рис. 1). Середня кількість рухів за 5 с у даних гравців складає  $34,7 \pm 2,5$ , за 30 с –  $208, \pm 15,3$ , варіація становить 7,3% в обох випадках.

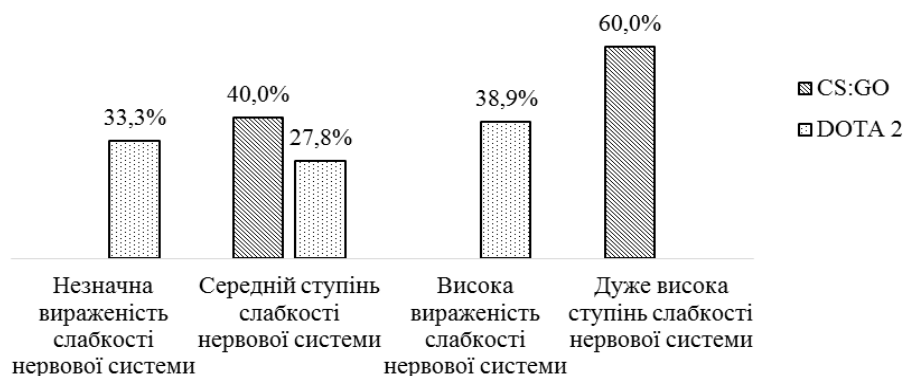


Рис. 1. Розподіл гравців у CS:GO та DOTA 2 за типами нервової системи

Гравці у CS:GO розподілилися на 2 групи – 40% мали середній ступінь слабкості нервової системи, 60% – дуже високу вираженість слабкості нервової системи. У гравців у DOTA 2 була виявлена нервова система із незначним ступенем слабкості – 33,3%, із середнім ступенем слабкості – 27,8% та більшість із високою вираженістю слабкості – 38,9%. Отримані результати відрізняються від досліджень науковців [1, 2], і можна припустити, що такі відмінності пояснюються

різним рівнем гравців, що були обстежені.

Дослідження окремих сенсомоторних реакцій проводилося із групою гравців у Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO) та DOTA 2. У гравців оцінювали: просту зорово-моторну реакцію, реакцію вибору, короткочасну зорову пам'ять (тривалість усього тесту та кожного з його 5 етапів, відсоток точних натискань, відсоток помилок та час реакції на кожному з 5 етапів тесту), реакцію розрізнення (csv).

Порівняльний аналіз результатів гравців у CS:GO та DOTA 2 проводили з використанням критерія Вілкоксона. В результаті аналізу встановлено, що гравці у CS:GO мають менший час простої зорово-моторної реакції та реакції вибору, ніж у гравців у DOTA 2, однак дані відмінності не мають достовірного характеру ( $p > 0,05$ ). Слід зазначити, що специфіка CS:GO вимагає дещо більш швидкого прийняття рішень, а також відносно меншої кількості можливих реакцій на ігрові ситуації, тому роль простої реакції має більше значення. У DOTA 2 спостерігаються більш вимоги до швидкості складної реакції. Відсутність достовірних відмінностей між цими показниками може свідчити про те, що в іграх обох жанрів швидкість реакцій займає важливе місце, але найбільшої ефективності досягає у поєднанні з високим рівнем техніко-тактичної підготовленості.

Таблиця 1.

Показники сенсомоторних реакцій кіберспортсменів різних ігрових жанрів

Показники	Гра	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	v
Проста реакція, мс	CS:GO	223,7 $\pm$ 3,6	10,8	4,8
	DOTA 2	233,3 $\pm$ 3,9	15,9	6,8
Реакція вибору, мс	CS:GO	590,5 $\pm$ 10,9	32,8	5,6
	DOTA 2	618,9 $\pm$ 15,2	62,7	10,1
КВЗП, % точних натискань	CS:GO	84,1 $\pm$ 2,2	6,7	8,0
	DOTA 2	84,3 $\pm$ 1,7	6,8	8,1
КВЗП, тривалість тесту, мс	CS:GO	135,9 $\pm$ 4,8	14,5	10,7
	DOTA 2	136,6 $\pm$ 4,5	18,6	13,6
Реакція розрізнення, мс	CS:GO	278,1 $\pm$ 5,8	17,5	6,3
	DOTA 2	291,0 $\pm$ 4,3	17,8	6,1

Аналізуючи результати тесту короткочасної зорової пам'яті, не виявлено достовірної різниці між показниками гравців різних ігрових жанрів за відсотком точних натискань та за тривалістю виконання тесту. Відсутність достовірних відмінностей може бути зумовлена тим, що в ході ігрової діяльності у гравців обох жанрів розвиток даної когнітивної властивості розвивається за однаковими механізмами та забезпечує адекватне сприйняття ігрових ситуацій.

Слід також зазначити, що гравці у DOTA 2 показували дещо кращий результат, ніж гравці у CS:GO. На наш погляд, це може пояснюватися більш різноманітним колом завдань, що вирішують гравці у DOTA 2 у ході матчу, та більшою кількістю важливих об'єктів, які необхідно тримати у полі зору та уваги.

Найбільші відмінності між часом реакції на етапах тесту виявлено на 1 етапі – у гравців CS:GO на 6% швидше, ніж DOTA 2, на 3-му незначні відмінності – на 0,2%, на 5-му – на 1,8%. Гравці у DOTA 2 показали кращий результат на 2-му та четвертому етапах тесту – на 2,8% та 1,8% відповідно (рис. 2). При цьому достовірних відмінностей виявлено не було ( $p > 0,05$ ).

Аналізуючи помилки на кожному етапі тесту встановлено, що 1-й етап майже усі гравці пройшли без помилок, окрім 2-х гравців у DOTA 2, що склало 1,9%. На 2-му, 3-му та 5-му етапах гравці у DOTA 2 показали кращий результат на 37%, 22% та 1,2% відповідно. На 4-му етапі менший відсоток помилок зробили гравці у CS:GO.

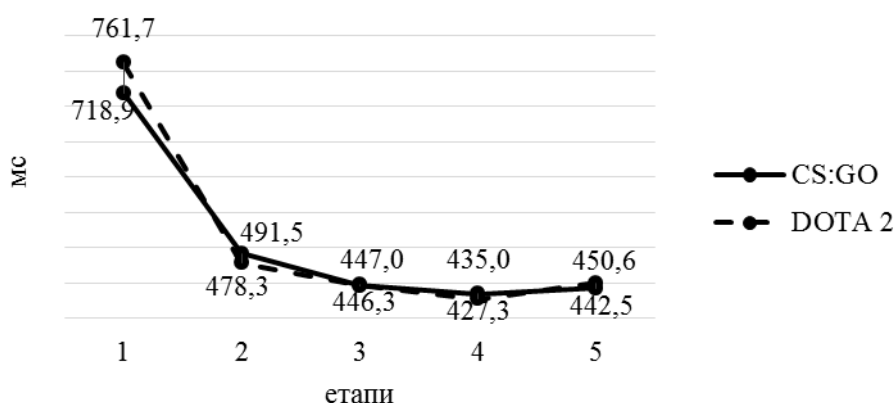
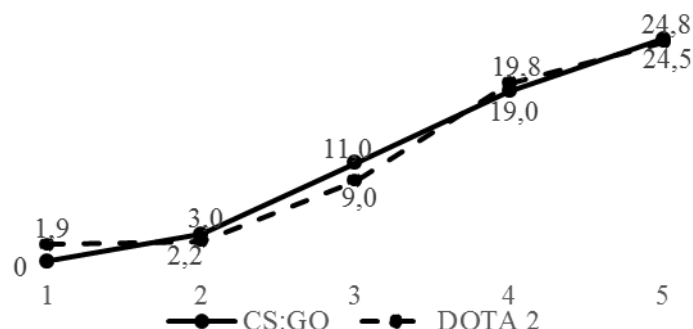


Рис. 2. Час реакції на етапах тесту на короткочасну зорову пам'ять у гравців різних ігрових жанрів

Оскільки у грі помилкові рішення і пов'язані з ними дії можуть привести до втрати переваги і навіть поразки, робота над точними рухами з мінімальним відсотком помилок є дуже важливою у підготовці до турнірів.



**Рис. 3. Відсоток помилок на етапах тесту на короткочасну зорову пам'ять у гравців різних ігрових жанрів**

Гравці у CS:GO показали на 4,6% менший час реакції розрізнення, ніж гравці у DOTA 2. Це може пояснюватися тим, що у шутері від першої особи особливо важливим є своєчасне розпізнавання об'єкту як загрози або партнера та швидке і адекватне реагування на кожен з них. Таким чином, у ході тренувального та змагального процесу дана якість постійно вдосконалюється.

**Висновки.** Аналіз літературних наукових джерел дозволив встановити основні фактори, що зумовлюють продуктивність гравців у кіберспорті, а саме: координація та рухові навички, стан спортсмена, когнітивні властивості, тактичні навички, психічні здібності, соціальні здібності, характер, статура, вік, стать і генетичні задатки. Особливої уваги, на думку вчених, заслуговують сенсомоторні здібності та властивості нервової системи гравців.

В ході проведеного дослідження були визначені особливості сенсомоторних реакцій та властивості нервової системи гравців, що займаються кіберспортивними дисциплінами різних жанрів – шутеру від першої особи CS:GO та багатокористувацької бойової арени DOTA 2: час простої та складної реакції, короткочасну зорову пам'ять, тип нервової системи. В результаті порівняльного аналізу даних характеристик встановлено, що виявлені відмінності між гравцями різних дисциплін на рівні аматорів не мають достовірної різниці. В той же час, вони мають достовірні відмінності за типом нервової системи.

**Перспективою подальших досліджень** є вивчення даних властивостей у гравців полупрофесійного та професійного рівня.

#### Література

1. Богдановская И. М., Королева Н. Н., Привалов А. В. Индивидуально-типологические характеристики участников киберспортивных игр // Информационное общество: образование, наука, культура и технологии будущего. Выпуск 2. 2018. С. 253-267.
2. Богдановская И. М., Королева Н. Н., Привалов А. В. Психологические характеристики киберспортсменов в избранной дисциплине компьютерного спорта // International Culture & Technology Studies, Vol. 3, No. 4. Journal Homepage: <http://cat.ifmo.ru>
3. Пятисоцкая С.С., Романенко В.В., Голоха В.Л. Сравнительный анализ сенсомоторных реакций единоборцев и игроков киберспортивной дисциплины DOTA 2 // Единоборства, 2020. №1(15). С. 56-66.
4. Романенко В.В. Современные компьютерные технологии в профессиональной деятельности единоборцев: Методические рекомендации. Харьков : ХГАФК, 2017. 51 с.
5. Сергієнко Л., Чекмарьова Н. Сенсомоторна координованість людини: термінологічне поняття та класифікація // Молода спортивна наука України. 2007. Гуманітарні аспекти... Олімпійська освіта. Рух „Спорт для всіх”. Т. V. С. 348-354.
6. Стрельникова Г.В., Стрельникова И.В., Янкин Е.Л. Особенности сенсомоторной и когнитивной сфер киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах // Наука и спорта: современные тенденции. Казань: Поволжская гос. академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. Т. 12, №3 (12). С. 64- 69.
7. Талан А. С. Подходы к ранжированию киберспортивных игр по степени их влияния на развитие когнитивных способностей // Спортивно-педагогическое образование, 2018. №2. С. 27-30.
8. Fanfarelli JR. Expertise in Professional Overwatch Play. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations. 2018; 10: 1–22.
9. Feng J, Spence I, Pratt J. Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition. Psychol Sci. 2007; 18: 850–855. PMID:17894600
10. Ferguson CJ. The good, the bad and the ugly: a meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. Psychiatr Q. 2007; 78: 309–316. PMID:17914672
11. Gebel C, Gurt M, Wagner U. Kompetenzförderliche Potenziale populärer Computerspiele. In: Matiaske R, Hölbling G, Reglin T, Apel H, Lauber S, et al., editors. E-Lernen: Hybride Lernformen, Online-Communities, Spiele. Teil II. Berlin; 2005. pp. 241–376.
12. Green CS, Bavelier D. Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision. Psychol Sci. 2007; 18: 88–94. PMID:17362383
13. Kraam-Aulenbach N. Problemlösungsprozesse im Computerspiel. Wirkung virtueller Welten. Research report, Cologne University. 1999.

14. Kraam-Aulenbach N. Spielend schlauer. Computerspiele fordern und fördern die Fähigkeit Probleme zu lösen; 2005. Available: <http://www.bpb.de/gesellschaft/digitales/computerspiele/63725/probleme-loesen?p=all>. Accessed 23 August 2019.
15. Kroeger C, Roth K. Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter. Eine Übungssammlung für Sportlehrer und Trainer. Schorndorf: Hofmann; 2014.
16. Lager A, Bremberg S. Health effects of video and computer game playing. A systematic review. Stockholm: Swedish National Institute of Public Health; 2005.
17. Li L, Chen R, Chen J. Playing Action Video Games Improves Visuomotor Control. Psychol Sci. 2016; 27: 1092–1108. pmid:27485132
18. Neumaier. Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen, Analyse, Methodik. 6th ed. Köln: Sport und Buch Strauß; 2016.
19. Reeves S, Laurier E, Brown B. The skillful work of play in Counter-Strike. Culture d'univers, Limoges, Fyp editions. 2006: 130–140.
20. Reeves S., Brown B., & Laurier E. Experts at play: Understanding and designing for expert skill. 2007.
21. Spence I, Feng J. Video Games and Spatial Cognition. Review of General Psychology. 2010; 14: 92–104.
22. Uttal DH, Meadow NG, Tipton E, Hand LL, Alden AR, Warren C, et al. The malleability of spatial skills: A meta-analysis of training studies. Psychological bulletin. 2013; 139: 352. pmid:22663761
23. Wiemeyer J, Hardy S. Serious Games and Motor Learning. In: Bredl K, Bösch W, editors. Serious games and virtual worlds in education, professional development, and healthcare. Hershey, Pa: IGI Global (701 E. Chocolate Avenue Hershey Pennsylvania 17033 USA); 2013. pp. 197–220.

#### References

1. Bogdanovskaya I.M., Koroleva N.N., Privalov A.V. (2018) "Individual'no-tipologicheskie kharakteristiki uchastnikov kibersportivnykh igr". Informacionnoe obshchestvo: obrazovanie, nauka, kul'tura i tekhnologii budushchego. Vypusk 2. P. 253-267.
2. Bogdanovskaya I.M., Koroleva N.N., Privalov A.V. (2019) "Psihologicheskie harakteristiki kibersportsmenov v izbrannoy distsipline kompyuternogo sporta". International Culture & Technology Studies. Vol. 3, No. 4. Journal Homepage: <http://cat.ifmo.ru>
3. Pyatisotskaya S.S., Romanenko V.V., Goloha V.L. (2020) "Sravnitel'nyy analiz sensomotornykh reaktsiy edinobortsev i igrokov kibersportivnoy distsipliny DOTA 2". Edinoborstva. №1(15). P. 56-66.
4. Romanenko V.V. (2017) "Sovremennyye kompyuternyye tekhnologii v professional'noy deyatel'nosti edinobortsev": Metodicheskie rekomendatsii. Harkov : HGAFK. 51 p.
5. Serhiienko L., Chekmarova N. (2007) "Sensomotorna koordynovanist liudyny: terminolohichne poniattia ta klasyfikatsiia". Moloda sportyvna nauka Ukrainy.. Humanitarni aspekty... Olimpiiska osvita. Rukh "Sport dlia vsikh". T.V. P. 348-354.
6. Strelnikova G.V., Strelnikova I.V., Yankin E.L. (2016) "Osobennosti sensomotornoj i kognitivnoy sfer kibersportsmenov, vystupayuschih v raznykh distsiplinah". Nauka i sporta: sovremennyye tendentsii. Kazan: Povolzhskaya gos. akademiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. T. 12, №3 (12). P. 64-69.
7. Talan A. S. (2018) "Podhody k ranzhirovaniyu kibersportivnykh igr po stepeni ih vliyaniya na razvitie kognitivnykh sposobnostey". [Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. №2. P. 27-30.
8. Fanfarelli JR. (2018) "Expertise in Professional Overwatch Play". International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations; 10: 1–22.
9. Feng J, Spence I, Pratt J. (2007) "Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition". Psychol Sci.; 18: 850–855. pmid:17894600
10. Ferguson CJ. (2007) "The good, the bad and the ugly: a meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games". Psychiatr Q.; 78: 309–316. pmid:17914672
11. Gebel C, Gurt M, Wagner U. (2005) "Kompetenzförderliche Potenziale populärer Computerspiele. In": Matiaske R, Hölbling G, Reglin T, Apel H, Lauber S, et al., editors. E-Lernen: Hybride Lernformen, Online-Communities, Spiele. Teil II. Berlin. pp. 241–376.
12. Green CS, Bavelier D. (2007) "Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision". Psychol Sci.; 1: 88–94. pmid:17362383
13. Kraam-Aulenbach N. (1999) "Problemlösungsprozesse im Computerspiel. Wirkung virtueller Welten". Research report, Cologne University. pp. 134-138.
14. Kraam-Aulenbach N. (2005) "Spielend schlauer". Computerspiele fordern und fördern die Fähigkeit Probleme zu lösen. Available: <http://www.bpb.de/gesellschaft/digitales/computerspiele/63725/probleme-loesen?p=all>. Accessed 23 August 2019.
15. Kroeger C, Roth K. (2014) "Koordinationsschulung im Kindesund Jugendalter". Eine Übungssammlung für Sportlehrer und Trainer. Schorndorf: Hofmann.
16. Lager A, Bremberg S. (2005) "Health effects of video and computer game playing". A systematic review. Stockholm: Swedish National Institute of Public Health.
17. Li L, Chen R, Chen J. (2016) "Playing Action Video Games Improves Visuomotor Control". Psychol Sci; 27: 1092–1108. pmid:27485132
18. Neumaier (2016) "Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen, Analyse, Methodik". 6th ed. Köln: Sport und Buch Strauß.



19. Reeves S, Laurier E, Brown B. (2006) "The skillful work of play in Counter-Strike". Culture d'univers, Limoges, Fyp editions.: pp. 130–140.
20. Reeves S., Brown B., & Laurier E. (2007) "Experts at play: Understanding and designing for expert skill".
21. Spence I, Feng J. (2010) "Video Games and Spatial Cognition". Review of General Psychology; 14: 92–104.
22. Uttal DH, Meadow NG, Tipton E, Hand LL, Alden AR, Warren C, et al. (2013) "The malleability of spatial skills: A meta-analysis of training studies". Psychological bulletin.; 139: 352. pmid:22663761
23. Wiemeyer J, Hardy S. (2013) "Serious Games and Motor Learning". In: Bredl K, Bösche W, editors. Serious games and virtual worlds in education, professional development, and healthcare. Hershey, Pa: IGI Global (701 E. Chocolate Avenue Hershey Pennsylvania 17033 USA). pp. 197–220.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).27  
УДК 796.81-043.61.

Рябченко В.Г.  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Донець І.О.  
кандидат педагогічних наук,  
Черезов Ю.О., Костюченко М.А.  
старші викладачі  
Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів

### ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Для сучасного фізичного виховання студентів характерні значні психологічні навантаження. Викладачам і психологам необхідно готувати студентів не лише у психологічному і фізичному стані, але й допомагати протистоянню багатьом факторам, які виникають в період учбового процесу при виникненні різних ситуацій, які викликають неузгодженості у функціях організму та його нервової системи. Накопичений довід свідчить про тісний взаємозв'язок духовного та фізичного стану людини, а також про можливості за допомогою спеціальних фізичних прийомів і самонавіювання впливати на психіку і фізіологічні функції організму.

Багато авторів у різних сферах займалися дослідженням методів використання занять фізичною культурою для покращення психолого-педагогічних основ фізичного виховання студентів та їх професійної підготовленості як фахівця [1,3]

Дієвими засобами підвищення психолого-педагогічних основ фізичного виховання та формування у студентів індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання [4].

Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому і окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування та осмислення поняття "індивідуальна фізична культура" за допомогою занять з фізичного виховання та мотивації до занять фізичною культурою.

**Ключові слова :** фізична культура, відповідні мотиви, фізкультурно-спортивна діяльність, мотиви та інтереси особистості.

**Ryabchenko V, Donets I, Cherezov Y, Kostyuchenko M Psychological - pedagogical bases of physical education of students.** For modern physical education of students is characterized by significant psychological stress. Teachers and psychologists need to prepare students not only in psychological and physical condition, but also to help confront many factors that arise during the learning process in various situations that cause inconsistencies in the functions of the body and its nervous system. The accumulated evidence testifies to the close relationship between the spiritual and physical state of man, as well as the ability to use special physical techniques and self-suggestion to influence the mental and physiological functions of the body.

Many authors in various fields have studied the methods of using physical education to improve the psychological and pedagogical foundations of physical education of students and their professional training as a specialist [1.3]

Effective means of improving the psychological and pedagogical foundations of physical education and the formation of students' individual physical culture are appropriate norms, which are based on modern principles of physical education [4].

One of the main is the principle of priority of needs, motives and interests of the individual, which involves building a system of physical education in general and individual programs taking into account individual and group, social and spiritual needs of people, as well as forming and understanding the concept of "individual physical culture" on physical education and motivation to engage in physical culture.

**Key words:** physical culture, corresponding motives, physical culture and sports activity, motives and interests of the person.

**Мета роботи:** виявити значення психолого-педагогічних основ фізичного виховання студентів, як складової частини реального інструменту для поліпшення процесу підготовки студентів до їх професійної діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз науково-практичної і програмно-нормативної літератури, а також методи абстрагування, узагальнення, систематизації, аналогії та системного аналізу, педагогічні спостереження, інформаційні ресурси мережі Інтернет.

**Практична значущість.** Отримані данні можуть бути використані при узагальненні даних щодо формування здоров'я студентської молоді в системі освіти.

**Результати дослідження.** В вихованні активного позитивного відношення до занять фізичною культурою та спортом першочергове значення має формування в молоді відповідних мотивів. Цей процес має два механізми: «знизу вгору» та «згори вниз». Перший механізм – це такий механізм, коли стихійно створене або спеціально організоване середовище фізкультурно – спортивної діяльності задовольняють ті або інші потреби вибірково. Якщо це відбувається систематично, то з'являються та зміцнюються відповідні мотиви.

Інший механізм працює при засвоєнні людиною мотивів, які їй надаються в готовій формі, а вона за допомогою викладача та тренера повинна в ній виховуватися. Той, хто займається, повинен поступово перетворювати ці мотиви з таких, які розуміються на такі, що реально діють. Пояснення мотивів а також їх співвідношення між собою та до потреб полегшує вихованцю внутрішню змістовну роботу, позбавляє від стихійного пошуку помилок та від неправильного вибору виду спорту або форми занять фізичною культурою.

Отже, перший механізм стимулюється зміною зовнішнього середовища фізкультурно – спортивної діяльності (методики, а також підбора фізичних вправ тощо), а інший механізм – зміною внутрішньої атмосфери особистості за допомогою розуміння потреб та перетворення їх в мотиви [4.6]

Повноцінне формування мотивів можливе при синхронній дії обох механізмів. Насправді так й буває, хоча в певні періоди один може переважати.

Під час залучення молоді до занять фізкультурою та спортом найбільш продуктивним є перший механізм, а інший краще задіяти пізніше вже безпосередньо в період занять.

Обидва механізми мають переваги та недоліки. Основний недолік першого механізму – навіть спеціально організовані тренування не завжди дають результати в формуванні мотивів. Їх треба поповнювати іншим механізмом, пояснюючи вихованцям зміст та необхідність формування потрібних навичок.

Недоліком іншого механізму є ймовірність суто формального засвоєння вимог.

Зацікавленість має значне місце в мотивації молоді до занять фізичною культурою а також спортом та туризмом. В зацікавленості відображаються потреби людини та засоби їх задоволення.

В зацікавленості є три основні елементи: емоційний а також пізнавальний (когнітивний) та поведінковий.

Емоційний мотив обов'язковий; він пов'язаний з потребою (її задоволенням або незадоволенням); проявляється так, що людина завжди має певні відчуття. а також позитивні або негативні емоції до об'єкта або до діяльності [1.3]

Основні показники емоційного елемента:

- задоволення;
- задовольняння;
- величина потреби;
- оцінка особистісної значимості;
- задоволення фізичним «Я».

Пізнавальний мотив пов'язаний з розумінням властивостей об'єкта, а також з розумінням його придатності для задоволення потреб.

Його показники:

- впевненість в корисності занять фізичною культурою та спортом;
- розуміння необхідності в заняттях;
- певний рівень знань;
- прагнення до пізнання нового та до розширення знань.

Поведінковий мотив є вирішальним для реалізації мотивів та цілей.

В ньому активно відображаються найбільш раціональні способи задоволення потреб.

Інтереси в залежності від активності поведінкового елемента є або реалізованими або нереалізованими.

Реалізовані інтереси – це коли об'єктивна потреба в заняттях фізкультурою або певним видом спорту реально задовольняється. Частіше за все інтереси реалізуються організовано (в спортивній секції або в фізкультурній групі а також в спортивно – масових заходах під керівництвом фахівця) або самостійно (індивідуально або в самодіяльній групі без керівника).

Нереалізовані інтереси – це практично нереалізована об'єктивна потреба в заняттях фізичною культурою або певним видом спорту.

Зацікавленість можна бачити за деякими показниками поведінки молоді а саме: за інтелектуальною активністю а також за емоційними та вольовими проявами й свободою обирання діяльності [2.5]

Інтелектуальна активність молоді проявляється в прагненні зрозуміти причинно – наслідкові зв'язки рухів а також зрозуміти значення фізичної культури та спорту в житті людини.

Показником рівня розвитку пізнавальної зацікавленості є активне використання вже набутих знань та вмінь а також прагнення до товариського обміну знаннями.

Емоційні прояви - це постійна ознака зацікавленості. Проявляються в позитивному відношенні до занять.

Вільне обирання фізкультурно – спортивних занять говорить про наявність в людині реальної зацікавленості.

Інтереси зазвичай з'являються на основі тих мотивів та цілей фізкультурно - спортивної діяльності які пов'язані з:

а) радістю від занять фізкультурою та спортом (динамічність а також емоційність та новизна, різноманітність та спілкування тощо);

б) результатами занять (набуття нових знань, вмінь та навичок, оволодіння руховими діями а також випробовування себе, подолання великих навантажень, покращення результату, отримання спортивного розряду та багато іншого);

в) перспективою занять (фізичне вдосконалення та гармонійний розвиток, виховання рухових та особистісних якостей, зміцнення здоров'я а також підвищення майстерності).

В студентів, які не мають певних цілей, в фізкультурно – спортивній діяльності не спостерігається й достатньої зацікавленості до неї.

Разом мотиви та цілі визначають напрямок зацікавленості. Молодь в багатьох випадках надає перевагу реалізації інтересів і за допомогою організаційних та самостійних занять в виші.

Інтереси до фізичного виховання розрізняються по – перше, за змістом що визначається особливостями об'єктів, на які направлені інтереси, а також потребами, які вимагають задоволення (інтерес до рухомих ігор, а також до вправ, що направлені на розвинення фізичних якостей тощо).

Розглядаючи інтереси до занять фізичною культурою та спортом, зазвичай розрізняють безпосередні та опосередковані інтереси [3.6]

Перші – це зацікавленість в фізкультурній діяльності, а також в знаннях, вміннях та в навичках й в рухових якостях тощо.

Опосередкована – це зацікавленість в результатах діяльності, а також в набутих професійних якостях та певного статусу за морально – вольовими, а також діловими й лідерськими та іншими якостями. Найбільш гарним є оптимальне співвідношення безпосередніх опосередкованих інтересів.

Інтереси до фізичного вдосконалювання розрізняються й за рівнем дієвості (активні та пасивні).

Інтереси також можуть бути широкими та вузькими; глибокими та поверхневими; стійкими та нестійкими.

В практичній роботі необхідно враховувати три рівня розвинення інтересу.

Низький або елементарний рівень – це безпосередній інтерес до нових фактів та видам діяльності. Характеризується епізодичністю. Якщо не створити стимулюючого середовища для занять, то інтерес не розвивається.

Якщо є середній рівень інтересу, то молодь заохочується до діяльності за допомогою позитивних емоцій, які пов'язані з виконанням фізичних вправ. Окремі позитивні переживання узагальнюються та стають емоційно – позитивними відношеннями; зацікавленість закріплюється та стає стійкою. Особливо це проявляється при гарних виступах на змаганнях або при оволодінні складними рухами [1.4.5]

Високий рівень зацікавленості заохочує студентів до систематичних занять фізичним вихованням та до пізнавальної активності. Основне завдання педагогів – формувати активні інтереси, які відрізняються великою різноманітністю, а також глибиною та сталістю.

Для педагогічної практики важливим є визначення середовища та резервів підвищення активності та ініціативності молоді на заняттях фізичною культурою та спортом а також встановити рівні потреби фізичному самовдосконаленні й намітити шляхи її подальшого формування.

Критерієм формованості потреби є такий рівень самосвідомості, який активно направляє діяльність на фізичне вдосконалення, а також на здоровий спосіб життя та забезпечує виконання соціальних та професійних функцій члена суспільства.

Потреба в фізичному самовдосконаленні виховується під час навчання, а також в сім'ї тощо.

В формуванні потреби необхідно прагнути до найшвидшого подолання її низьких рівнів – пасивного та ситуаційного – та прагнути до стабілізації вищого – активно – рухового. Лише тоді можна говорити про розвинену в фізичному відношенні та зрілу людину.

Фахівці з фізичної культури та спорту повинні проводити постійну роботу щодо виховання необхідної мотивації.

Також необхідно орієнтуватися на перспективи а також резерви й завдання розвинення мотивів на кожному курсі й спиратися на реальний рівень мотивів, які склалися на попередньому етапі й треба бачити найближчі та подальші перспективи.

Необхідно залучати студентів до активних форм фізкультурно – спортивної гімнастики (ранкова гімнастика, заняття в режимі дня тощо).

Треба враховувати міжособистісні контакти молоді та нові психічні якості що проявляються до іншої людини а також до себе та до своїх занять.

Треба вважати заняття фізкультурою та спортом вдалими, якщо вони виховують особистість, в якій є дієві спортивні та фізкультурно – оздоровчі мотиви (є переважання соціально значущих мотивів з колективною спрямованістю); ця особистість може реалізовувати ці мотиви шляхом самостійної постановки гнучких конкретних та перспективних цілей тобто така, яка має високий рівень цілеспрямованості а також має активну життєву позицію та може займатися суспільно корисною працею.

Активне відношення до фізкультурно – спортивної діяльності робить молодих людей творцями своєї мотиваційної сфери а також об'єктом самовдосконалення та самовиховання. Правда, не у всіх є необхідний рівень активності, але прагнути до цього треба [2]

Формуючи фізкультурно – спортивну мотивацію, необхідно враховувати те, що кожне прагнення визначає дію молоді не як таку, а тільки в поєднанні з іншими. Не можна очікувати реальних змін по відношенню їх до фізкультурно –

спортивній діяльності як результат ізольованих впливів, але з іншого боку, побачивши слабкість однієї з сторін мотивації, не можна не намагатися впливати на неї. Саме взаємозв'язок різних заохочень обумовлює те, що формування одного з багатьох рівнів фізичного вдосконалювання призводить до зрушень в стані інших мотивів (а саме суперництва та дружньої солідарності).

Можливі наступні напрямки в роботі педагога з формування мотивації до фізичного виховання молоді:

- актуалізація старих мотивів;
- формування прийомів перетворення.

З кожним з тих, хто займається необхідно послідовно відпрацювати постановку різних цілей – найближчих та перспективних; більш складних, але реально досягаємих, які відповідають його можливостям.

При відпрацюванні цілей можна використовувати такі відомі в спортивній практиці явища, як «плюс – мотивація» та «мінус – мотивація». Суть першого явища: після першого досягнення той, хто займається, готовий до вирішення наступних складних завдань. Суть наступного явища: навпаки – невдалий результат або похибка не стимулює діяльність спортсмена. Отже, цілеутворення виявляє зв'язок з попередніми результатами та тим самим з динамікою рівня зацікавленості. Заохочення та закріплення позитивного результату надає деяким елементам діяльності особисту зацікавленість. Цілі набувають якісно нове самостійне значення а також створюється середовище для створення нових мотивів.

*Народження мотивів.* Якщо той, хто займається, не мав певної фізкультурно – спортивної направленості а також вміння виокремлювати найближчі та перспективні цілі то після певних досягнень в заняттях ця мотиваційна направленість в нього може з'явитися. Необхідно допомогти зрозуміти та висловити власні прагнення. Також необхідно надавати новому мотивові сталості а також дієвості та самостійності.

В наукових дослідженнях визначена низка чинників, яка сприяє підвищенню зацікавленості молоді в заняттях фізичною культурою а також спортом та туризмом. До них відносяться:

1. Якість проведення занять
2. Зміст занять (елементи цього фактору – різноманітність а також динамічність й емоційальність та новизна вправ).
3. Можливість вибору виду занять за прихильністю.
4. Вмілий педагогічний та психологічний вплив на тих, хто займається а також надання їм впевненості в своїх можливостях.
5. Матеріально – спортивна база: спортивна форма, забезпеченість спортивним інвентарем а також гарне обладнання місць занять.
6. Заходи: змагання, зустрічі з цікавими людьми а також з видатними спортсменами; популярні лекції й фізкультурно – масові заходи (вони надають заняттям певної направленості а також сприяють дотриманню рухового режиму).
7. Організація учбового процесу в виші: підтримка в молоді зацікавленості в заняттях фізичною культурою та спортом забезпечується частотою занять а також зручним розкладом й розподіленням груп за статтю; кількістю спортивних секцій та відношенням до спорту адміністрації тощо.

Для формування та підтримання фізкультурно – спортивної мотивації необхідні позитивні емоції а саме:

- пов'язані із заняттями фізкультурою та спортом як наслідок вмілої а також погодженої роботи викладачів кафедр фізичного виховання та правильного відношення до занять в сім'ї;
- обумовлені гарними діловими взаємовідносинами між тими, хто займається та викладачем а також активною участю в організації різних заходів;
- пов'язані з розумінням своїх можливостей в досягненні певних результатів а також в подоланні труднощів та перешкод й в вирішенні складних рухових завдань з справедливою оцінкою викладача та однокласників;
- обумовлені знайомством з новими вправами та завданнями (тут є декілька рівнів реакції на нові вправи: цікавість, любов до знання що з'являються при першому знайомстві з цікавими вправами а далі є стійке емоційно – пізнавальне відношення до занять фізкультурою а також спортом та туризмом);
- обумовлені самостійними заняттями.

Ці емоції разом дають атмосферу емоційального комфорту.

Але під час занять повинні бути й негативні емоції, наприклад, незадоволеність, яка є поштовхом для пошуку нових способів фізичного самовдосконалення.

**Висновки.** Отже головними чинниками, які стимулюють зацікавленість молоді є покращення якості та наповнення занять фізичною культурою, а також спортом й педагогічні зусилля щодо зближення суб'єктивних бажань тих, хто займається, з об'єктивними завданнями фізичного виховання.

**Аналіз нових досліджень.** Подальші дослідження припускаємо направити на відновлення методик по фізичному вихованню, спрямованому на покращення здоров'я студентської молоді та шляхів його формування в системі освіти.

#### Література

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 150 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.- 288 с.
3. Занюк С.С. Психология мотивации. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Либідь, 2002. – 295 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Г.Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.



5. Лахтадир О.В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: Дис.канд. психол.наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К.: 2017. – 259 с.

6. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова робота практичного психолога / Ю.Б.Мельник // Практична психологія та соціальна робота. - № 2-3. – 2003. – С. 126-133.

#### Reference

1. Alekseev A.V. (2005), Psihicheskaya podgotovka v tennise, Rostov na Donu : Feniks, 150.[in Russian].
2. Ananiev B.G. (2001) Man as a subject of knowledge.- SPb.: Peter.- 288p.
3. Zanjuk S.S. (2002) Psychology of the motivation. Learning book for students of higher educational establishments. K.: Lybid'. – 288 s.
4. Craig G. Psychology of development / G.Craig. – St.Peterburg: Peter. – 992 p.
5. Lakhtadir O.V. (2017) Psychologocal teatures of development of communicative competence of future experts in physical culture and sports: Dis. Cand.psychol.Sciences: 19.00.07 / GS Institute of Psychology Kostyur Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. – K., – 259 p.
6. Melnik Y. (2003) Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychijlgist / Yu.B. Melnyk // Practical psychology and social work. - № 2-3. – p.126-133.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).28  
УДК 796.011.159.923

Саламаха О. Є., Чеховська Г. Ю.  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

### РОЛЬ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Основною умовою, а також складовою особистого інтересу сучасної людини є здоров'я, бо повна або часткова відсутність здоров'я є перешкодою до здійснення мрій і життєвих планів людини. Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, то сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя.

Перевага формування відповідного ставлення до здоров'я у студентській молоді визначається тим, що це один із найважливіших факторів у створенні здорового майбутнього країни. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті одним із найголовніших завдань визначено “навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої суспільної й індивідуальної цінності”. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Особливо проблематичним для багатьох студентів є використання вільного часу. Вільний час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних занять, можливістю поєднувати в ньому різні види діяльності: розважальні, творчі. Однак потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної кількості студентів залишається неусвідомленим, нереалізованим. Вільний час сприймається як час розваг.

Молодь сприймає, а отже й вибирає, різну діяльність для відпочинку, залежно від виду потреб рекреаційних установок, які визначають форму проведення вільного часу. Усі ці заняття вказують на досягнутий рівень культури індивідуального дозвілля. Культура дозвілля – це, передусім, внутрішня культура людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, які дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час. Розумові здібності, характер, організованість, потреба, інтерес, уміння, смаки, життєва мета, бажання – усе це складає особистісний, індивідуально-суб'єктивний аспект культури дозвілля. Існує пряма залежність між духовним багатством людини та змістом його дозвілля.

Разом із тим культура проведення вільного часу є результатом старання самої особистості, її бажанням перетворити дозвілля в засіб, придбати не тільки нові враження, але й знання, уміння, здібності. Знання та навички, які набувають студенти у вільний час, реалізуються в навчальній, науковій і громадській діяльності закладу, у якому вони навчаються. Вищий педагогічний навчальний заклад є особливим навчальним закладом, бо він готує педагогів, які будуть плекати націю, населення країни. Слід пам'ятати, що студент має право на свій особистий вільний час [2]

Тому підвищується вимога до підготовки вчителя, який усвідомлює свою відповідальність перед дитячою особистістю й готовий допомогти їй у самовизначенні, саморозвитку та самореалізації. Отже, формування особистості студента, майбутнього спеціаліста, безперервний процес. Він містить як навчальний процес, так і час дозвілля.

При цьому слід урахувати той факт, що на першому місці разом із комплексом професійних знань комплекс професійних здібностей особистості, а також рівень розвитку загальної культури майбутнього спеціаліста. Тому у вищих педагогічних навчальних закладах для отримання позитивних результатів навчально-виховного процесу

потрібно створювати певні умови для організації дозвілєвої діяльності студентів.

Тому соціальне виховання стає затребуваним на різних рівнях суспільного життя. Саме соціальне виховання може ефективно впливати на формування у молодого покоління духовних цінностей та ідеалів, індивідуального і суспільного світогляду, поведінкових стереотипів і конкретних вчинків.

**Ключові слова:** студентська молодь, культурно-дозволова діяльність, активне дозвілля, проблема здоров'я, фізичне виховання.

**Salamakha O., Chekhovskaya G. The role of cultural and leisure activities in the formation of a healthy lifestyle of student youth.** The main condition as well as the constituent element of a person interest of a modern human is the health because a part absence of health is a hindrance for realization of dreams of a person. A question of a person's health namely young person has the important meaning. The medical and biological or hygiene factors are important as well as we change our relation to our health. It is proved that a person's health is the whole systematic phenomenon; nature of this phenomenon is conditioned both natural external factors and internal factors which determine psychological relation of person to himself or to herself as well as to environment where this person realizes own life.

The advantage of forming adequate relation to a student's health is determined that fact that it is the one of the most important factors ar creating healthy generation. The National Directive of education development of Ukraine determines "...learning person of responsible relation to own health and health of other persons as the highest social and individual value". It is possible to change a relation of student to own health when understanding this student the values as well as priorities of saving physical and psychological health with the help of education.

The use of free time is especially problematic for many students. Free time attracts students by irregularities, independent choice of different occupations, the opportunity to combine different activities: entertainment, creative. However, the powerful pedagogical potential of free time for a significant number of students remains unconscious, unrealized. Free time is perceived as a time of entertainment.

Young people perceive, and therefore choose, different activities for recreation, depending on the type of needs of recreational facilities, which determine the form of leisure. All these classes indicate the achieved level of culture of individual leisure. Culture of leisure is, first of all, the inner culture of a person, which presupposes the presence of certain personal qualities that allow to spend free time meaningfully and usefully. Mental abilities, character, organization, need, interest, skills, tastes, life purpose, desire - all this is a personal, individual-subjective aspect of leisure culture. There is a direct relationship between a person's spiritual wealth and the content of his leisure time.

At the same time, the culture of spending free time is the result of the efforts of the individual himself, his desire to turn leisure into a means, to acquire not only new impressions, but also knowledge, skills, abilities. The knowledge and skills that students acquire in their free time are implemented in the educational, scientific and social activities of the institution where they study. A higher pedagogical educational institution is a special educational institution because it trains teachers who will nurture the nation, the population of the country. Remember that a student has the right to his her personal free time.

Therefore, the requirement to train a teacher who is aware of his responsibility to the child's personality and is ready to help him in self-determination, self-development and self-realization increases. Thus, the formation of the personality of the student, the future specialist, is a continuous process. It contains both the learning process and leisure time.

It should be borne in mind that in the first place, together with a set of professional knowledge - a set of professional abilities of the individual, as well as the level of development of the general culture of the future specialist. Therefore, in higher pedagogical educational institutions to obtain positive results of the educational process it is necessary to create certain conditions for the organization of leisure activities of students.

That's why the social bringing up is the important element on various levels of social life. The social bringing up can effectively form for young generation mental values and ideals as well as individual vision of a world together with behavioral stereotypes and certain actions.

**Key words:** student young, cultural and leisure activities, active leisure, a question of a health, physical education.

**Мета дослідження.** Дослідження ролі, яку відіграє культурно-дозвілєва діяльність у формуванні здорового способу життя студентської молоді з позиції соціального виховання.

**Методи й організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети були використані такі теоретичні методи, як порівняльний теоретичний аналіз психолого-педагогічної, філософської, культурологічної та соціологічної літератури; застосованні статистичні методи; математична та статистична обробка отриманих результатів, їх системний та якісний аналіз.

**Виклади основного матеріалу.** В законі України "Про освіту" сформульовані принципи гуманістичного характеру освіти, де зокрема підкреслюється: "Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових та фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями".

Здоров'я нації – головний критерій добробуту держави, частина соціального багатства країни, тому його збереження та зміцнення є пріоритетом держави, загальним завданням сім'ї, школи, суспільства. Свідченням зазначеного є такі державні документи: Конституція України, Основи Законодавства України про охорону здоров'я. В Указі президента України "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян" зазначається, що "діяльність органів виконавчої влади громадських та релігійних організацій, навчальних,

культурно-просвітницьких закладів повинна бути зосереджена на впровадженні у суспільну свідомість переваг здорового способу життя, формування національного культу соціально активної, фізично здорової, духовно багаті особистості.” Одним із принципів політики в галузі освіти є гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільний розвиток особистості. У зв'язку з цим серед основних завдань вищої школи важливе місце посідає розробка ефективних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Умовою досягнення мети загальної освіти є високий рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентів, бажання та готовність їх вести здоровий спосіб життя. В основі реалізації цієї умови лежить ефективна організація навчально-виховного процесу у ВНЗ [4,6].

Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, то сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Виховні можливості дозвілля молоді привертають до себе все більше уваги останнім часом. Дозвілля розглядається як специфічна сфера для виховання підростаючого покоління, формування світоглядної культури, потреб, смаків, почуттів та емоцій. Відтак дозвілля є сферою, де здійснюється просвітницько-виховний вплив на молоду людину.

Проблеми молоді завжди цікавили і будуть цікавити фахівців вітчизняної філософії, соціології, психології, педагогіки. Соціально-філософські проблеми знайшли своє відображення в дослідженнях С. Іконнікова, І. Ільїнського, І. Копача та ін. Багатий науковий внесок зробили такі вчені як: І. Бех, М. Ярмаченко, Г. Лактіонова, А. Капська, О. Савченко, Г. Філіпчук та інші. Проблему педагогічної організації дозвілля досліджували Ю. Жданович, А. Кузьмінський, В. Омеляненко, І. Петрова, В. Черних. Аналіз їх праць дозволив дійти висновку, що дозвіллева діяльність здійснюється за різними напрямками: освітнім, громадянсько-соціальним, техніко-трудовим, спортивно-туристичним, санітарно-гігієнічним, природоохоронним, художньо-естетичним. Це дозволяє всебічно формувати духовність конкретної особи.

Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна, тому даному питанню присвятили свої роботи філософи Е. Бабаян, Е. Бахтель; психологи В. Бітенський, М. Бурно; соціологи А. Габіані, Я. Гданський; медики Г. Апанасенко, Т. Бойченко. Аналіз цих праць свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми формування здорового способу життя. Різні визначення, класифікація здоров'я, здорового способу життя в цілому не суперечать одне одному, а навіть взаємодоповнюють, взаємодіють і дозволяють розглядати їх з різних позицій.

Інтерес будь-якого суспільства, його процвітання, безпека в значній мірі в усі часи визначалися інтелектуальною могутністю та рівнем духовності населення. Світовий досвід свідчить, що багато країн досягли соціально-економічного прогресу за рахунок пріоритетного розвитку системи освіти та соціального виховання, яка забезпечила соціальний розвиток молодого покоління, постійне зростання духовного і матеріального багатства суспільства. На сучасному етапі навчання і виховання молоді особлива увага приділяється проблемам здоров'я і здорового способу життя молоді [1,5].

Статистичні данні свідчать про те, що в Україні намічається різке погіршення динаміки демографічних процесів, показників дитячої смерті, середньої тривалості життя. За даними статистичної звітності Міністерства охорони здоров'я України зростає враженість підлітків багатьма захворюваннями, набувають поширення хвороби, що мають соціальну обумовленість (туберкульоз, сифіліс, ВІЛ-інфекція); частішають стреси, неврози, прояви агресії.

Доведено, що приблизно 51% здоров'я людини визначається способом життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, не збалансоване харчування, не сприятливі умови праці і життя, моральне і психічне навантаження, малорухливий спосіб життя, погані матеріальні побутові умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо.

Тому в соціальній педагогіці спостерігається різке підвищення інтересу до проблем студентської молоді в процесі її соціалізації, до різних аспектів її навчання, суспільної активності, праці, дозвілля, взаємин із соціально-економічним середовищем. Соціальне самопочуття молоді є одним із головних показників розвитку суспільства. Для того, щоб формування молоді відбувалося адекватно суспільним процесам, необхідно визначити її роль і місце в суспільстві, з'ясувати її проблеми. Вирішення багатьох проблем залежить від факторів соціального життя. [2] Сфера вільного часу й дозвілля завжди були об'єктом наукового інтересу, бо дозвілля робить величезний вплив на всі сфери життєдіяльності людини, в якій відбувається її фізичне і духовне формування і становлення. Дозвілля – це не просто розваги заради розваг. Це діяльність самоцінна, у певній мірі пов'язана з процесом передачі інформації від суб'єкта до об'єкта виховного впливу. Рациональне використання вільного часу сприяє формуванню духовності, фізичної досконалості, задоволенню інтересів і потреб у спілкуванні, творчому саморозвитку молоді людини. Крім того, “лише в культурно-дозвіллевій діяльності є елементи творчості, коли людина із суб'єкта споживання перетворюється на об'єкт творення. Тобто, чим більш самокоштовним стає життя особистості, що зводиться до утилітарних видів діяльності, тим більше підстав говорити про культурне дозвілля.”

У молодості найбільш доступні найскладніші види професійної діяльності, найбільш повно й інтенсивно відбувається спілкування, найлегше встановлюються і розвиваються відношення дружби і любові. Молодість вважається оптимальним часом для самореалізації [1].

Важко пам'ятати, що молода людина має специфічні соціальні і психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями, так і тим, що їхнє соціально-економічне і суспільно-політичне становище, їхній духовний світ перебувають у стані становлення та формування. Складність і суперечливість процесу вступу молоді в самостійне життя

породжує різні форми молодіжного протесту, у тому числі й асоціальні (злочинність, наркоманія і т.п.).

Факт вступу до вищого навчального закладу змінює віру молоді людини у власні сили, здібності, народжує надію на нове, цікаве. Водночас досить часто виникає питання про правильність вибору професії, спеціальності, що супроводжується розчаруванням [6]. А відірваність від сім'ї, зміна соціального статусу, навчальні навантаження, сучасна ситуація в Україні стимулює частину молодих людей до атрибутів модного і стильного життя, ознакою чого в уяві багатьох нерідко є вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, залучення до наркотичних та токсичних речовин. Але саме на цьому етапі життя людини формується індивідуальний стиль дозвілля і відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять, тобто реалізується одне з головних завдань людини – всебічно розвивати свої здібності. Педагогічна сутність культурно-дозвілєвої діяльності студентів в процесі соціального виховання визначається тим, що дозвілля – це, перш за все, необхідний та невід'ємний елемент їхнього життя, який є простором для задоволення студентами потреб у творчому самовираженні, духовно-культурному зростанні, інтелектуальному і фізичному самовдосконаленні, виконанні широкого кола соціальних ролей, таким чином розглядається, як найбільш сприятливе виховне поле. Дозвілєва сфера містить в собі великі виховні можливості на основі використання культурних цінностей, набутих суспільством. Повноцінна реалізація виховного потенціалу дозвілєвої сфери обумовлена педагогічно доцільною організацією культурно - дозвілєвої діяльності, де робиться акцент на духовно-культурний, творчий, інтелектуально та фізично розвиваючий компонент.

З соціально- педагогічної точки зору дозвілля студентів розглядається як час духовного спілкування, де їм надається можливість вільного вибору суспільно та особистістю значущих соціальних ролей; сфера, в якій повноцінно розкриваються їхні природні потреби свободи та незалежності, активної діяльності та самовираженні; діяльність, що розвиває можливість студентів, їхні творчі здібності в найбільш доцільному застосуванні; соціальне середовище, в якому студенти відкриті для впливу різних суспільних інститутів та організацій. Як частина вільного часу, дозвілля залучає молодь своєю нерегламентованістю і добровільністю, його різних форм, демократичністю, емоційною насиченістю, можливістю поєднати в ньому фізичну і інтелектуальну діяльність, творчу, виробничу і ігрову.

Державно-політичні та соціально-економічні перетворення на рубежі ХХ-ХХІ ст. зробили певний вплив на статус виховання у вищих навчальних закладах, оновлення його структури та суті, пропаганду та поширення передового досвіду виховної діяльності у вищій школі. Крім вищих навчальних закладів, різні аматорські об'єднання і клуби, кафе-клуби також сприяють повноцінному розвитку молоді.

#### Висновки

Ефективне використання виховного потенціалу культурно-дозвілєвої діяльності в системі виховання є однією із умов формування здорового способу життя молоді. Молода людина повинна розуміти, що здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійного вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, при чому активність організму і його можливостей зберігаються до самої старості.

**Перспектива нових досліджень.** Культурно-дозвілєва діяльність відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Для реалізації цього бачиться необхідність створення оптимальних умов для розвитку особистості, що навчається, надання їй допомоги в самовихованні, самовизначенні, моральному самовдосконаленні, освоєнні широкого кола соціального досвіду.

#### Література

1. Белецька І.В. Ціннісні орієнтації у сфері дозвілля сучасної молоді // Вісник ЛНУ ім.Т. Шевченка № 17 (180), Ч.ІІ, 2009. – 58-68.
2. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвілєзнавство. Навч. посіб./ В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк. – К.: Центр навч. літр-ти, 2006. – 208 с.
3. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. на здобутті наукового ступеня канд. пед. наук 13.00.07. – Теорія і методика виховання / Ю.С.Бойко, Умань, 2015. – 268 с.
4. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенсицька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017. - № 4. С. 69-76.
5. Скатов В.Д., Матвиенко В.І., Айвазова Е.С. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре. Символ науки, 2016. – 136-138 с.
6. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. К.: Таксон, 2002. – 176 с.

#### Referencens

1. Belez'ka I. V. (2009) Zinnisni orientazii v sferi dozvil'lya suchasnoi molodi // Visnyk LNU im. T. Shevchenka № 17 (180), Ch. P, s. 58 – 68.
2. Bocheluk V. J., Bocheluk V. V. (2006) Dozvil'leznavstvo. navch. posib./ V. J. Bocheluk, V. V. Bocheluk. – K.: Zentr navch. literatura, – 208 s.
3. Bojko, Ju.S.(2015). Formuvannja aksiologichnykh ustanovok do zdorovoghe sposobu zhyttja u studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv dysertacija na zdobuttjanaukovogho stupenja. k.ped.n.13.00.07- teoriya i metodyka vykhovannja. 268.
4. Kencyjka, I. ( 2017). Modelj formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannia. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu. 4. – 69-76.
5. Skatov, V.D., Matveenکو, V.I., Ajvazova, E.S. (2016) . Formirovanie motivacionno- cennostnogo otnosheniya studentov k fizicheskoj kul'ture. Simvol nauki, 3 ( 2). - 136-138
6. Finikov, T. V. (2002) Suchasna vyshha osvita svitovi tendenciji I Ukrajinu. Kyjiv: Takson.



DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).29  
УДК 796.011.3

Супруненко М. В.  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Київський національний університет культури і мистецтв

### ОЗДОРОВЧІЙ НАПРЯМОК ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Стаття присвячена розробці оздоровчої спрямованості занять настільним тенісом серед студентів. Настільний теніс - один із засобів фізичного розвитку, підвищення ролі фізичної культури у вихованні студентської молоді, зміцненні здоров'я, збільшенні обсягу рухової активності учнів, розвитку їх фізичних якостей і вдосконалення фізичної підготовленості, прищеплення навичок здорового способу життя. Робота секції з настільного тенісу сприяє розвитку основних фізичних якостей, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку координаційних здібностей та спеціальних психофізичних якостей таких як реакція, увага, мислення. Гра сприяє вихованню гармонійно-розвиненої особистості, націленої на багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності, вихованню позитивних якостей особистості, колективної взаємодії і співпраці в навчальній і змагальній діяльності.

**Ключові слова:** настільний теніс, студенти, фізичне виховання, позааудиторна спортивно-масова робота, спортклуб, оздоровча фізична культура.

**Suprunenko M.V. Health direction of section on table tennis.** The article is devoted to the formation of a versatile harmoniously physically developed personality, ready for active creative self-realization in the space of universal human culture. The article discusses the health-improving orientation of table tennis lessons among students. Table tennis is one of the means of physical development, increasing the role of physical culture in the upbringing of student youth, health promotion, increasing in the volume of physical activity of students, developing their physical qualities and improving physical fitness, instilling skills in a healthy lifestyle. Training efficiency depends on the degree of rational organization of closeness of employments, optimal dosage of loading, account of individual features of students. Depending on these factors and stage of preparation, employments can be conducted by means of different organizational forms (group, individual, frontal forms of training). The work of the table tennis section contributes to the development of basic physical qualities, the formation of vital motor skills and abilities, the development of coordination abilities and special psychophysical qualities, such as reaction, attention, thinking. The game contributes to the upbringing of a harmoniously developed personality, aimed at long-term preservation of a high level of general performance, upbringing of positive personality traits, collective interaction and cooperation in educational and competitive activities. The main advantage of table tennis is that it is a game. The game can be viewed as a kind of model of the elements of real life, reproducing the practical behavior of a person within the boundaries of predetermined conditions.

**Keywords:** table tennis, students, physical education, extracurricular mass sports work, sports clubs, training department, recreatojnal physical education.

**Постановка проблеми.** Розвиток студентського спорту забезпечується інтеграцією політичних, економічних, адміністративних та соціальних факторів. В умовах економічного кризи, скорочення годин та матеріального забезпечення на розвиток фізичної культури, ліквідації кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах та створення на їх основі спортивних клубів з секційною роботою та мінімальним технічним забезпеченням призвело до потреби висвітлення цієї проблеми.

**Мета дослідження:** Вивчити ефективність настільного тенісу у оптимізації психофізичного здоров'я студентів. Необхідність обґрунтування настільного тенісу у фізичному вихованні студентів обумовлена особливостями даного виду спорту та його популярністю серед студентів КНУКіМ.

**Завдання дослідження:** дослідити роботу секції з настільного тенісу у спортивному клубі з малою кількістю тенісних столів у вищому навчальному закладі та вплив занять на студентську молоддь.

#### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Настільний теніс належить до олімпійського виду спорту. У професійному настільному тенісі пред'являються надзвичайно високі вимоги до рівня спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки. (Г.В. Барчукова, 1997-2018; О.В. Матишін, 2001; Р.Худець, 2005). Тенісисту необхідно не тільки мати високий рівень атлетизму, але й виконувати складні технічні прийоми і тактичні дії при найвищому рівні ігрової активності та психічної напруженості спортивного поєдинку. Теніс вимагає витривалості, відмінної координації рухів, нанесення потужних швидкісних ударів [6]. Складний характер ігрової діяльності створює умови, що постійно змінюються, викликає необхідність оцінки ситуації та вибору дій, при сильно обмеженому часі.

Настільний теніс - це доступна гра, яка охоплює і дитяче і доросле населення в різних закладах за своїм профілем і не вимагає великих грошових витрат. Простота та доступність гри сприяє його масовості. Це ігровий вид спорту, для нього характерна постійна зміна ситуацій, емоційний характер діяльності, саме тому він дуже привабливий для студентів [2, 3].

При швидкій грі інтервал між ударом одного гравця і відповіддю іншого гравця становить близько 0,4 сек. Час польоту м'яча від ракетки противника при сильному ударі набагато коротше відрізка часу, необхідного для реакції у відповідь: у співвідношенні 7:10. Тенісний м'яч летить над сіткою із середньою швидкістю 20 м/сек, при завершальних ударах початкова швидкість м'яча перевищує 120 км/год, а відстань між двома гравцями не перевищує 3-х метрів. [8].

Під час гри в настільний теніс людина безпосередньо на обмін ударами витрачає лише третину ігрового часу. Зробивши різкий рух, м'язи мають можливість розслабитися, одержують короткочасний перепочинок і, працюючи по черзі, не втомлюються протягом тривалого часу. Ігрові епізоди змінюються паузами, під час яких гравець ходить за м'ячем. Для спортсмена високого класу це не має великого значення, але для нетренованої людини може бути важливим. При грі в настільний теніс організм відчуває навантаження аеробного характеру, що мають оздоровчий та терапевтичний ефект. Особливо корисні дозовані навантаження такого роду для профілактики та лікування захворювань серцево-судинної та дихальної системи.

До об'єктивних показників гри входять: елементарний набір прийомів гри; здатність швидко та правильно оцінювати ситуацію та ефективно застосовувати оптимальну для конкретної ігрової ситуації атакуючу або захисну дію (аспект техніки): спеціальні якості та здібності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання удару (вимоги до тимчасових, просторових та силових параметрів виконання): енергетичний режим роботи; чуттєво-руховий контроль та ін. [5]

#### **Матеріал та методи дослідження.**

Спортивно-оздоровча діяльність із загально-розвиваючою спрямованістю секції настільного тенісу КНУКіМ вирішує завдання фізичного вдосконалення студентів та містить засоби загальної фізичної, тактичної та технічної, інтегральної (ігрової) підготовки студентів. У дослідженні використано теоретичні методи для аналізу та узагальнення наукової, педагогічної та науково-педагогічної літератури.

#### **Результати дослідження.**

Програма роботи секції настільного тенісу КНУКіМ включає: освоєння студентами способів хватки ракетки, виконання основних ударів по м'ячу, техніку пересування, а також техніко-тактичну спрямованість ігрових дій у настільному тенісі.

Широка можливість варіативності навантаження та її спрямованості дозволяють використовувати настільний теніс як рекреаційний та реабілітаційний засіб у групах загальної фізичної підготовки та на заняттях у спеціальній медичній групі.

Підвищення якості занять із настільного тенісу сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, зацікавленості у систематичних заняттях фізичною культурою.

Під час занять настільним тенісом відбувається включення у діяльність зорового (тренування очних м'язів), слухового, рухового аналізаторів. Великий вплив настільний теніс чинить на центральну нервову систему. Зміни під впливом занять настільним тенісом відбуваються й у нервово-м'язовому апараті. М'язи спини та нижніх кінцівок працюють у динамічному режимі, для ігрової руки (працює плечовий суглоб, біцепси та трицепси, а також м'язи кистей рук) характерний динамічний режим.

Величезний оздоровчий ефект настільний теніс приносить серцево-судинній та дихальній системам (переміщуючись від одного краю столу до іншого, м'язи серця отримують навантаження, яке можна порівняти з бігом по пересіченій місцевості). І чим краще серце натреноване, тим менший ризик серцевих захворювань. Дихальна система при інтенсивній грі може також отримати розвиток і дуже корисний ефект. Відбувається постійна вентиляція легень, покращується та тренується їхня робота.

Під впливом спеціалізованих занять настільним тенісом відбувається збільшення швидкісних, силових, координаційних здібностей, підвищується рівень гнучкості, швидко-силових якостей.

Для занять не потрібні спеціалізовані зали - підходять будь-яке обладнане місце на відкритому повітрі, кімната, ігровий майданчик або спортивний зал. Для змагань у колективах фізичної культури приймається площа з розрахунку на один стіл 8х4,5 м. Під час проведення змагань на двох столах ширина приміщення має бути більшою. Температура в ігровому приміщенні має бути в межах від 12° до 27°, вологість 50-70%.

Тренування будуються відповідно до загальних закономірностей побудови занять із фізичного виховання. Ефективність тренування залежить від рівня раціональної організації щільності занять, оптимального дозування навантаження, обліку індивідуальних особливостей студентів. Залежно від цих факторів та ступеня підготовки, заняття можуть проводитись за допомогою різних організаційних форм:

- групова форма навчання створює хороші умови для мікро суперництва під час занять, а також виховує почуття взаємодопомоги під час виконання вправ;

- індивідуальна форма навчання: студенти отримують завдання і працюють самостійно, що дозволяє виховувати у них відчуття самоконтролю і творчого підходу до занять. Використовуючи цей варіант ведення занять, викладач може дозувати індивідуальне навантаження для кожного студента;

- фронтальна форма навчання дозволяє викладачеві одночасно контролювати виконання завдання всіма студентами, оскільки одна і та ж вправа виконується всіма одночасно.

Набутий досвід проявляється в освоєнні рухових умінь і навичок, вміннях їх застосовувати при вирішенні практичних завдань, пов'язаних з організацією та проведенням самостійних занять з настільного тенісу.

У процесі навчання основ гри в настільний теніс формуються та набуваються спеціальні знання, виховуються фізичні та морально-вольові якості:

- прагнення до здорового способу життя;
- формування життєво важливих рухових умінь та навичок;
- зміцнення та збереження здоров'я;
- розвиток спеціальних психофізичних якостей (концентрація, уваги, мислення);
- розвиток сили волі к досягненню перемоги, наполегливість,

- завзятість, психологічна стійкість до стресів;
- виховання гармонійно-розвиненої особистості, націленої на багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності;
- виховання позитивних якостей особистості, колективної взаємодії та співробітництва у навчальній та змагальній діяльності.

Новизна занять полягає в тому, що основні етапи початкового навчання настільного тенісу адаптовані для викладання у повних групах (до 20 осіб). Розроблено систему навчання та контролю, в результаті якої студенти навчаються основним ударам, отримують навички техніки та тактики гри.

**Висновки.** Заняття настільним тенісом сприяють формуванню різнобічно гармонійно фізично розвиненої особистості, готової до активної творчої самореалізації у просторі загальнолюдської культури. Використання засобів з настільного тенісу сприяє зміцненню та збереженню власного здоров'я та організації здорового способу життя, вихованню відповідальності та професійного самовизначення відповідно до індивідуальних здібностей. Головна перевага настільного тенісу полягає в тому, що він – гра. Гру можна розглядати як своєрідну модель елементів реального життя, що відтворює практичну поведінку людини в межах заздалегідь визначених умов.

#### Література

1. Барчукова Г.В. Оздоровительная направленность занятий настольным теннисом для студентов вузов в рамках дисциплины «Физическая культура» / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы международной научно-методической конференции 2-3 февраля 2012 г. – М., 2012. – С. 126-127.
2. Барчукова Г.В. Инновационные подходы в организации физической культуры и спорта в студенческой среде / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» / под. ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань : Изд-во КНИТУ-КИА, 2015. С. 194-196.
3. Барчукова Г.В. Применение соревновательного метода на занятиях настольным теннисом в рамках физической культуры со студентами не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2017. – 440 с. – С. 40-45.
4. Барчукова А.Н. Мизин. Влияние занятий настольным теннисом на физическую подготовленность студентов-юношей. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161).
5. Железняк Ю. Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008. - 518 с.
6. Железняк Ю. Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов пед. вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В.; под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - М. : Академия, 2008. - 400 с.
7. Жданов В. Ю., Жданова И. Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М. Спорт, 2015. -128 с.
8. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт -2014. – 392 с.

#### References

1. Barchukova G., Mizin A. (2012) Improving orientation of table tennis for students of universities in the discipline of "Physical Culture", Problems of improving the physical education of student: materials of the International Scientific and Methodological Conference, Moscow, pp.126-127.
2. Barchukova G., Mizin A. (2015) Innovative approaches in the organization of physical culture and sports in the student environment. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation Kazan. Physical Education and Student Sport with Eyes students, pp. 194-196.
3. Barchukova G., Mizin A. (2017) Application of the competitive method in the classroom with table tennis in the framework of physical culture with students of non-physical higher education institutions. Actual problems of physical culture, sport and tourism: materials of the XI International Scientific and Practical Conference, RIC UGATU, Ufa, pp. 40-45.
4. Barchukova G., Mizin A. (2018) The influence of table tennis lessons on the physical fitness of young students. Scientific notes of the P.F. Lesgaft, Vol.7, pp.161.
5. Zheleznyak Y., Portnov Y., Savin V., Leksakov A. (2008) Sports games: technique, tactics, teaching methods: textbook for universities. - M. : Academy, pp. 518.
6. Zheleznyak Y., Portnov Y. (2008) Sports games: improving sports skills: textbook for ped students. universities, M. : Academy, pp. 400.
7. Zhdanov V., Zhdanova I., Milodanov Y. (2015) Learn table tennis in 5 steps, M., Sport, pp. 128.
8. Comanov V. (2014) Training process in table tennis: teaching aid, M.: Soviet sport, pp. 92.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).30

Терещенко В. І.  
кандидат педагогічних наук, професор, зав. кафедрою ТМФВ  
Український гуманітарний інститут  
Полухін Ю. В.  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФВ  
Український гуманітарний інститут  
Коропатов Б. М.  
магістр  
Університет державної фіскальної служби України  
Козлова К. П.  
магістр  
Університет державної фіскальної служби України

## ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

В статті розкрита сучасна основа методики колового тренування, що становить багаторазове повторення фізичних вправ та багаторазове повторення фізичних вправ за умови точного дозування навантаження в установленому порядку його зміни й чергування з відпочинком.

**Ключові слова:** фізична підготовка, колове тренування, станції, спеціальна підготовка, загальна підготовка.

**Tereshchenko V.I., Polukhin Y.V., Koropatov B.N., Kozlova K.P. Organization of physical education lessons by method of circuit training.**

The article covers the basis for method of circuit training, that consist of multiple repetition of physical exercises under the condition of exact dosage of loading in established sequence of change and rotation with rest.

The foundation of pedagogical approaches and key demands for circuit training are deeply connected to general principles of sports training. Circuit training looks like complex system of training process which is built on up-to-date achievements in scientific developments and modern organizational methodical approaches during training lessons with the purpose of implementation of individual group tasks and improvement of key moving abilities and their complex identifications.

Circuit training gives a chance to independently obtain knowledge from physical features, improve specific abilities and skills. Lessons on circuit training permit to carry out easier exercises without tools, and then gradually increase the tempo and the amount of repetitions.

**Key words:** physical preparation, circuit training, stations, specific preparation, general preparation.

**Актуальність і постановка проблеми.** Сучасну основу методики колового тренування становить багаторазове повторення фізичних вправ за умови точного дозування навантаження в установленому порядку його зміни й чергування з відпочинком.

У основі педагогічних підходів і основних вимог до колового тренування закладені основні принципи спортивного тренування. Колове тренування має вигляд складової системи тренувального процесу, що будується на новітніх досягненнях наукових розробок і сучасних організаційно-методичних підходах у тренувальних заняттях з метою реалізації індивідуально-масових завдань розвитку основних рухових якостей та їхніх комплексних виявлень.

Колове тренування дає можливість самостійно отримати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навички. Заняття з колового тренування дозволяє виконувати простіші вправи без снарядів, а потім поступово збільшувати теми і кількість повторень.

Основною вимогою колового тренування є чітке виконання конкретних вправ, які підібрані й сконцентровані у заданому тимчасовому інтервалі. Під час виконання завдань чітко дотримуються послідовності виконання вправ від однієї станції до іншої.

Організувати колове тренування можливо при підготовці певних умов: місце проведення, інвентар і устаткування. Метод колового тренування застосовується залежно від поставлених завдань. Його можна проводити у підготовчій, основній або завершальній частині заняття. Метод колового тренування – один із найефективніших методів, який дозволяє у короткі терміни успішно розвивати загальну і спеціальну фізичну підготовку.

**Мета дослідження.** Вивчити питання організації навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової літератури вітчизняних та закордонних вчених, тренерів, викладачів з питання навчальних та тренувальних занять за методом колового тренування.

**Організація дослідження.** Сучасна система фізичної підготовки студентів є складним, багатofакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови та ін., забезпечуючи досягнення студентами найвищих спортивних показників.

Численні наукові роботи та результати опитування тренерів та викладачів дозволяє говорити про надзвичайну роль тренувального навантаження у підготовці спортсменів різної кваліфікації.

Правильне планування і реалізація запланованого навантаження на певні періоди тренувального циклу, як



правило, значною мірою сприяє досягненню позитивних спортивних результатів.

У науково-методичній літературі подаються рекомендації або поради щодо тренувальних навантажень, що дають можливість досягти певних позитивних результатів. Вважається, що таке тренувальне навантаження за характером та обсягом, інтенсивністю та іншими показниками є ефективним [2].

Одним з головних завдань у процесі фізичного виховання студентів є всебічна фізична підготовка, у процесі якої необхідно вирішувати такі завдання, як зміцнення здоров'я, формування правильної постави, підвищення функціональних можливостей організму, набуття необхідних можливостей та навичок, що пов'язані з життєдіяльністю та урахуванням професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів за фахом. Тому під час складання комплексів колового тренування необхідно враховувати зазначені завдання [1]. Організаційно-методична побудова занять фізичними вправами зі студентами буде залежати від завдань, що стоять перед навчальним процесом у навчальних закладах.

Організація колового тренування на заняттях з фізичного виховання можлива за наявності певних умов, пов'язаних з місцем її проведення, наявністю інвентарю, необхідністю попередньої підготовки та ознайомлення студентів з новою організаційною формою. На заняттях з фізичного виховання колова форма організації набуває особливого значення, оскільки дозволяє великій кількості студентів займатися одночасно і самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентаря та обладнання. Колове тренування на заняттях з фізичного виховання підвищує моторну і емоційну щільність занять, робить їх більш різноманітними і цікавими, даючи простір індивідуальним можливостям і особистій ініціативі студента [4]. Час, запланований на проведення колового тренування, визначається з розрахунку всього обсягу часу, виділеного для проведення загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки і коливається від 10 до 15 хвилин. Колове тренування залежно від кількості станцій укладається у відповідний ліміт часу при великій моторній щільності, що особливо важливо на заняттях з фізичного виховання.

Залежно від поставлених завдань колове тренування можна планувати у підготовчій, основній або заключній частині заняття. Її побудова буде також залежати від контингенту студентів, від року навчання, від фізичної підготовленості та рівня технічної майстерності. Включення колового тренування у підготовчу частину заняття пов'язане з майбутньою ще більш інтенсивною роботою у основній частині заняття, що вимагає великого напруження, зусиль у освоєнні певних умінь і навичок різних рухів. Роль такого комплексу полягає у підготовці організму студентів до майбутньої роботи і носить характер вправ, що підводить до основної частини заняття.

Застосування колового тренування у основній частині заняття пов'язане з розвитком фізичних якостей в умовах, коли організм ще не втомився і готовий виконати роботу у великому обсязі й оптимальних умовах навантаження. Комплекси, що входять у основну частину заняття, носять загальнорозвиваючий характер з силовою спрямованістю, органічно пов'язані з професійно-прикладною та спеціальною підготовкою. У них достатньо силових та швидко-силових вправ. У заключній частині заняття комплекс колового тренування планується рідше і в основному тоді, коли щільність навантаження на занятті недостатня. Мета таких комплексів – вдосконалення, закріплення і повторення пройденого матеріалу основної частини заняття [3,5].

Колове тренування на заняттях фізичного виховання добре поєднується з програмним матеріалом з легкої атлетики, спортивних ігор і гімнастики, сприяє підвищенню не тільки щільності заняття, а й позитивно впливає на організм у цілому. Ефективність концентрації навантаження дозволяє у найкоротший термін успішно розвивати загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Під час організації занять колового тренування необхідно враховувати умови проведення занять:

- наявність спортивної зали;
- інвентарю;
- допоміжних пристосувань;
- кількість студентів на заняттях;
- присутність навчально-тренувальних груп в одній залі.

Колове тренування слід поділити на чотири основних види:

- колове тренування за методом безперервно-поточної вправи;
- колове тренування за методом інтервальної вправи інтенсивним методом;
- колове тренування за повторним методом;
- тренувальні заняття за типом колового тренування [5].

За умов проведення тренувальних занять можна використовувати як індивідуальне (одна особа виконує вправу на певній станції), так і групове виконання завдань (вправи виконують одночасно декілька осіб).

Індивідуальне виконання завдань зустрічається частіше і застосовується у тому випадку, коли група невелика (до 10-12 осіб). Кожен студент може сам на окремій станції виконувати вправу із довільною кількістю повторень.

Заняття за типом колового тренування можна проводити безперервно-поточним та інтервальним методами з чітко регламентованим часом роботи і відпочинку.

У практиці спортивного тренування частіше зустрічається інтервальний метод з дозуванням: 15 секунд роботи, 30-45 секунд відпочинок [4].

Аналізуючи становлення колового тренування у науково-методичній літературі та практичній діяльності кращих тренерів-практиків, а також викладачів різних навчальних закладів, можна зазначити, що колове тренування не обмежується класичними варіантами, які описані у науково-методичній літературі. У практичній діяльності у силу різних обставин та у результаті творчих пошуків можна виокремити різні за змістом і направленістю різновиди колового тренування.

Колове тренування, що здійснюється в умовах заняття з фізичного виховання, являє собою цілісну самостійну

організаційно-методичну форму занять і загальним впливом на організм студента.

Розрізняють такі основні різновиди колового тренування:

- за методом безперервної вправи (переважна спрямованість на витривалість);
- за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силову і швидкісну витривалість);
- за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силу, спритність і спеціальну витривалість) [5].

Колове тренування за методом безперервної вправи проводиться без перерв і складається з декількох повторень проходження кола залежно від кількості станцій.

Усі варіанти колового тренування за методом безперервної вправи можна застосовувати на заняттях з легкої атлетики, спортивних ігор, лижної підготовки, а також для різних професій, пов'язаних із активною фізичною працею.

Колове тренування організоване за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку, проводиться з короткими перервами, так званими дієвими паузами між вправами і між колами.

Досвід практичної роботи у вищих навчальних закладах показує, що застосування колового інтервального тренування з паузами відпочинку на початку заняття замінює розминку із загальнофізичної підготовки під час походження одного кола. Проходження 2-3 кіл у основній частині заняття вирішує, крім завдань загальної фізичної підготовки, ще й завдання цілеспрямованого професійно-прикладного розвитку фізичних якостей комплексного характеру, таких як спеціальна витривалість, швидкісна сила, а також силова витривалість.

Колове тренування, організоване за методом інтервальної вправи з повними паузами відпочинку під час інтенсивно-інтервальної роботи з потужністю до 75 % від максимальної, є різновидом інтервального тренування, цільове призначення якого направлено на розвиток витривалості і має два варіанти.

У першому на кожній станції тривалість виконання 10-15 секунд з паузами відпочинку 30-90 секунд, які залежать від тренувального ефекту навантаження. Підвищення навантаження відбувається за рахунок скорочення тренувального часу з 15 до 10 секунд за умови збереження колишньої кількості повторень, але за більш короткий час.

А у другому варіанті робота на кожній станції не обмежена часом і кожну вправу повторюють максимум 8-10 разів у середньому темпі, а пауза відпочинку коливається від 30 до 180 секунд залежно від тренувального ефекту навантаження. Підвищення навантаження відбувається, як і у першому варіанті, за рахунок виконання вправ у більш швидкому темпі за постійного інтервалу відпочинку. Під час відпочинку застосовують вправи на розслаблення і розтягування для кращого відновлення сил і підготовки організму до чергової роботи.

При використанні на заняття фізичного виховання колового тренування за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку кількість студентів на станціях підбирається така, що дає можливість виконувати вправи одному-двома студентам, відпочивати і виконувати вправи на розслаблення іншим таким чином, щоб не порушувати повний цикл роботи і відпочинку. При такій організації на одній станції може перебувати відразу до 4 студентів. Ця форма організації занять формує у студентів навички взаємодопомоги. Вони вчаться вести взаємний контроль за кількістю повторень вправ і спостерігати за якістю виконання станційних завдань.

**Висновки.** З досвіду роботи у вищій школі відомо, що при проходженні програмного матеріалу з легкої атлетики часто доводиться стикатися з тим, що переважна більшість студентів має слабкі показники за такими видами легкої атлетики, як біг на короткі та середні дистанції, стрибки у довжину і так далі. Після проведення контрольних випробувань викладач повинен визначити у якому напрямі слід вести фізичну підготовку студентів, щоб успішно виконати навчальні програми.

Підбираючи комплекси, необхідно дотримуватися основного дидактичного принципу, тобто йти від простого до складного, чергувати активний відпочинок одних м'язових груп з відпочинком інших. Після важкої вправи слід підбирати більш легкі, що дають можливість відновити сили і заспокоїти дихання.

#### Література

1. Булич А.Г. Здоровье человека / А.Г. Булич, И.В. Муравьев. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов физ.вех. и спорта у 2-х т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – т.2 – 390 с.
3. Рибковский А.Г. Функция мотивации в управлении спортивным тренированием / А.Г. Рибковский, В.И. Терещенко // Теория и практика физического воспитания. – 2004. - №2. – С. 206-210
4. Терещенко В.И. Физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики: навч.пос. / В.И. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпін: Національна академія ДПС України, 2012. – 316 с.
5. Терещенко В.И. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи (для занять фізичною культурою і спортом): навч.посіб. / В.И. Терещенко, Д.І. Франків, Б.М. Коропатов – К.: Міленіум. 2021. – 232 с.

#### Reference:

1. Bulich A.G. Human health / A.G. Bulich, I.V. Muravyov. - K.: Olympic Literature, 2003. - 424 p.
2. Kruceovich T.Yu. Theory and technique of physical communication: a handler for universities in physical communication. and sports in 2 volumes / T.Yu. Kruceovich. - K.: Olimpiyska Literatura, 2003. – v.2 - 390 p.
3. Ribkovskiy A.G. Function of motivation in the management of sports training / A.G. Ribkovskiy, V.I. Tereshchenko // Theory and practice of physical wickedness. - 2004. - № 2. - S. 206-210
4. Tereshchenko V.I. Physical training of students in athletics: navch. / V.I. Tereshchenko, O. V. Tereshchenko. - Irpin: National Academy of DPS of Ukraine, 2012. - 316 p.
5. Tereshchenko V.I. Zahalhorozvyayuchi and spetsialny right (for occupying physical culture and sports): navch.posib. / V.I. Tereshchenko, D.I. Frankiv, B.M. Koropатов - K.: Milenium. 2021. - 232 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).31  
УДК 37.037

Файдевич В.В.  
кандидат педагогічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет  
Мельник С.А.  
кандидат біологічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет  
Ніколаєв С.Ю.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Табак Н.В.  
викладач вищої категорії комунального закладу вищої освіти  
«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

У статті висвітлюються проблеми фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. Вказується, що у наш час життя й здоров'я людини є найвищими людськими цінностями. Тому сьогодні одним із головних завдань національної системи освіти є виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дитини. Важливим, на думку В. О. Сухомлинського, було виховання фізичної культури дитини. Для занять фізичними вправами дітей поділяли на три групи – основну, підготовчу і спеціальну. Особлива увага зверталася на дітей із слабким здоров'ям. Крім того, заняття фізичною культурою і спортом повинні приносити учням ще й задоволення та насолоду, стати потребою особистості.

**Ключові слова:** В. О. Сухомлинський, фізичне виховання, дитина, школа, спорт.

**Volodymyr Faydevych, Svitlana Melnyk, Serhii Nikolaiev, Natalia Tabak. Actual problems of physical education of schoolchildren in the pedagogical heritage of V.O. Sukhomlinsky.** The article highlights the problems of physical education of schoolchildren in the pedagogical heritage of VO Sukhomlinsky. It is stated that in our time, human life and health are the highest human values. Therefore, today one of the main tasks of the national education system is to raise the conscious attitude of students to their own health and the health of others, to preserve and strengthen the physical, mental, social and spiritual health of the child. According to VO Sukhomlinsky, the education of a child's physical culture was important. For physical exercises, children were divided into three groups - basic, preparatory and special. Particular attention was paid to children with poor health. In addition, physical education and sports should bring students pleasure and enjoyment, become a need of the individual. The system of physical education substantiated by VO Sukhomlinsky covers all links of educational process at school. It thoroughly analyzes the basics of physical culture, reveals the basic principles, content, methods and tools, organizational forms of education, focuses on the features and qualities of teaching. Thoughts, theoretical positions of the teacher about physical culture are close and clear to the teachers of Ukraine; they are relevant today, and therefore can be used in today's school.

**Key words:** VO Sukhomlinsky, physical education, child, school, sport.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визнано найвищими людськими цінностями. Тому сьогодні одним із головних завдань національної системи освіти є виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дитини (закон України «Про загальну середню освіту», Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті) [2]. Проблема формування здоров'я учнів через освіту, науково вивірене впровадження в українську школу здоров'язберігальних освітніх технологій вимагають історико-педагогічного аналізу й творчого осмислення теорії та практики організації навчально-виховного процесу, спрямованого на збереження й зміцнення здоров'я дитини. Одним із найвизначніших представників такого підходу до виховання учнів є український педагог-новатор В. Сухомлинський.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Українська педагогічна думка значну увагу приділяє дослідженню спадщини В. Сухомлинського. Ідеї гармонійного виховання привертала й привертає увагу багатьох вчених: психологів, педагогів, методистів. Зокрема, розробкою цього питання займалися такі провідні вчені: В.О. Сухомлинський, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинський, І.Д. Бех, О.Я. Савченко, В.О. Киричук, В.Г. Кузь, М.Г. Стельмахович, М. Антоненко, Н. Безлюдна, М. Дубінка, Є. Коваленко, К. Кривошеєнко, І. Слюсаренко, О. Сухомлинська та ін. Дослідженням його педагогічних поглядів на проблему гармонійного виховання школярів займається низка сучасних науковців (В. П. Гаращук, О. М. Іонова, Н. С. Побірченко та ін.).

**Метою статті** було висвітлення проблем фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині В. Сухомлинського.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Серед багатьох питань педагогіки, що привертала увагу В. О. Сухомлинського, однією з головних була проблема фізичного виховання школярів. Добре, міцне здоров'я, за його переконанням, – найважливіша умова життєрадісного сприймання й активної, творчої діяльності кожної людини.

«Духовне життя дитини, – стверджував педагог, – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля – великою мірою залежать від «гри» її фізичних сил. Слаба, хвора, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи» [6]. Педагогіка розглядає фізичну культуру як одну із важливих складових частин всебічного розвитку особистості. На думку В. О. Сухомлинського, виховання фізичної культури повинно бути спрямоване на турботу про здоров'я та збереження життя як найвищої цінності й забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя, багатогранної діяльності людини. Отже, першоосновою всієї навчально-виховної роботи, предметом особливої уваги педагогічного колективу школи завжди повинно бути здоров'я учнів [1].

Виховання фізичної культури здійснюється головним чином на уроках, у спортивних залах або на майданчиках. Вони є основною формою організації навчальної роботи з певною сталою групою учнів із точно визначеним розкладом занять. Ця форма включає під керівництвом учителя групу та індивідуальну роботу кожного учня з використанням різноманітних прийомів, методів і засобів навчання. Отже, урочна форма організації навчання посідає центральне місце з-поміж інших форм навчання. Вона функціонує як провідна одиниця навчального процесу, яка акумулює в собі завдання, принципи і методи навчання [5]. Відповідно до програми фізичного виховання Павлівська школа обрала як головні види занять гімнастику і легку атлетику, а для 8 – 10-х класів, крім того, вправи на снарядах, мета яких – виховати почуття краси рухів, силу, гармонійність, спритність і витривалість. Щоб заняття проходили на належному рівні, відповідно до фізичних можливостей під час медичного огляду усіх школярів розподіляли на три групи – основну, підготовчу і спеціальну, кожна з яких повинна була займатися за окремою програмою. Особлива увага зверталася на дітей із слабким здоров'ям. Для них (окремо для хлопчиків і дівчаток) складався комплекс коригуючої гімнастики, що дозволяло через деякий час дітям із спеціальної групи перейти до підготовчої, а згодом і до основної групи. Особлива увага в школі приділялася дітям, в яких було хворе серце, порушена система кровообігу, центральна та периферична нервова система. Для них під безпосереднім керівництвом лікаря також складався комплекс вправ, які сприяли поступовому зміцненню їх здоров'я. Під час спеціальних бесід на тему корисності для здоров'я гімнастичних вправ учні усвідомлювали і переконувалися, що завдяки систематичним заняттям фізкультурою у них розвиватиметься не тільки краса тіла, гармонія рухів, а й сформуються такі психічні риси, як воля, характер тощо [3]. Крім того, заняття фізичною культурою і спортом повинні приносити учням ще й задоволення та насолоду, стати потребою особистості. З цією метою на заняттях фізкультури під час виконання різноманітних фізичних вправ, змагань велика увага приділялася естетичній досконалості, виразності та граціозності рухів; вважалися неприпустимими змагання, де єдиним критерієм успіху була швидкість виконання вправ, а отже, відсутні естетичні смаки, масовість, урахування індивідуальних властивостей школярів. Саме тому видатний педагог застерігав учителів не «перетворювати спорт із засобу фізичного виховання всіх дітей у засіб боротьби за особистий успіх, не ділити дітей на здібних і нездібних щодо занять спортом, не розпалювати нездорові пристрасті ажитажем боротьби за уявну честь школи. Спорт стає засобом виховання тоді, коли він – улюблене заняття кожного» [6].

Два головних завдання ставив перед початковою школою В. О. Сухомлинський: давати учням глибокі та міцні знання і постійно піклуватися про їхнє здоров'я, причому виконання другого завдання він вважав найважливішим у діяльності педагога, оскільки від «життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили» [4].

З самого малечку, стверджував педагог, діти повинні залучатися до посильних фізичних навантажень. Саме тому вже у «Школі радості» павлівські діти брали участь у різноманітних спортивних іграх. За допомогою учнів старших класів був обладнаний ігровий майданчик, поставлені гойдалки, школа забезпечена була достатньою кількістю м'ячів, скакалок. У другому класі діти захоплювалися метанням диска та м'яча, лазінням по жердині й канату, грали у настільний теніс і т.п. Звичка до ранкової гімнастики, яка виробилася у «Школі радості», продовжувала підтримуватись у початковій школі. Після гімнастики на свіжому повітрі діти приймали душ, влітку купалися в ставку, плавали, а в зимові місяці обливалися водою до поясу. Осінні, зимові й весняні канікули школярі проводили на свіжому повітрі – в поході, в лісі, в іграх. Як і в «Школі радості», діти ставали на лижі, каталися з гірок, організовували змагання. Літні канікули також використовувалися для загартування організму, зміцнення здоров'я дітей [6].

Неодноразово В. О. Сухомлинський підкреслював думку про тісний взаємозв'язок між окремими складовими всебічно розвинутої особистості, і що фізкультура в цьому розумінні не повинна бути винятком. На запитання «Навіщо на сторінках, присвячених здоров'ю, говорити про казки, фантастичні образи, про дитячу творчість?» педагог однозначно відповідав: «Тому, що це дитяча радість, а без радості неможлива гармонія здорового тіла й здорового духу. ... Турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [6].

У зв'язку з анатомо-фізіологічними змінами, які відбуваються у підлітковому віці, фізична культура не повинна обмежуватися лише культурою тіла і здоров'я [4]. До них прилучаються такі складові людської особистості, як моральна чистота, життєвий ідеал, естетичні почуття, оцінка навколишнього світу і самооцінка. Тому дуже важливо сформувати свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом, гімнастикою і спортом. У цьому зв'язку В. О. Сухомлинський надавав великого значення бесідам про людину, її м'язову і кісткову тканини, органи травлення, дихання, серцево-судинну систему, центральну і вегетативну нервові системи, органи чуттів, систему координації рухів, залози внутрішньої секреції. Не залишались поза увагою і питання про людську психіку, гігієну розумової праці. Теоретичний матеріал правив для школярів за керівництво у повсякденній діяльності і добру основу для самовиховання. Належне місце у фізичному й духовному розвитку школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського посідають позаурочні заняття і розглядаються вони



передусім з погляду піклування про здоров'я, про забезпечення гармонійного розвитку особистості. Заняття ці повинні приносити насолоду учням, стати їхньою потребою. Директор Павлівської школи вимагав від учителів, щоб вони під час занять націлювали учнів на гармонію рухів, на формування характеру, естетичних почуттів. Тому він радив проводити змагання на першість ще і за красою, витонченістю, гармонією рухів [5]. Виняткове значення для здоров'я дітей має правильне чергування фізичних навантажень і розумової діяльності, дотримання чіткого режиму. Після будь-якої напруженої роботи – розумової чи фізичної – організм дитини повинен відпочити. Проте це не означає, що учень має повністю вилучитися з тих життєвих ситуацій, з якими він може зустрітись. «Відпочинок лише тоді відпочинок, – наголошує В. О. Сухомлинський, – коли він є своєрідною грою фізичних і духовних сил. Привчання дітей до активного відпочинку – одне з дуже важливих завдань педагогів, вихователів». І справді, для будь-якої людини, яка вміє відпочивати, навіть звичайне спостереження за явищами природи, споглядання творів мистецтва є творчістю. Саме таку радість збагнули і суворо її дотримувались у навчально-виховному процесі педагога Павлівської школи. У розумному чергуванні різних видів діяльності, в тому числі і вправ з фізичної культури, що задовольняли естетичні запити і смаки, в діяльній насолоді красою природи вбачали вони активний відпочинок своїх вихованців. Години, вільні від навчання і фізичної культури, тут завжди наповнювалися живою, хвилюючою думкою, глибокими моральними, інтелектуальними та естетичними почуттями [6]. Таким чином, учні у вільний від роботи час відновлюють і поповнюють сили, задовольняють, свої багатогранні запити та інтереси, стають бадьорими й життєрадісними, що позитивно впливає на загальний розвиток особистості. «Під час походу, екскурсії, гри, змагання, – підкреслював В. О. Сухомлинський, – створюються такі обставини, в яких кожний учень якнайповніше розкриває себе, показує перед лицем колективу все, що в нього є хорошого й поганого». Складовою частиною фізичного виховання є різноманітні військові вправи. В. О. Сухомлинський спостерігав, як у дитинстві і ранньому отроцтві хлопчики пишаються тим, що вони – майбутні воїни, захисники Батьківщини – загартовуються фізично й духовно. Вже в 6-му класі хлопчики Павлівської школи залучалися до участі у військових іграх. Там вони виховували витривалість, вміння долати значні труднощі, проявляти волюві зусилля, формувати характер. Для хлопців 6 – 7-х класів і особливо для юнаків 8 – 9-х класів педагогічний колектив розробив сценарій спеціально зимових ігор, під час яких протягом цілого дня треба було перебувати на свіжому повітрі, робити деякі переходи, споруджувати різноманітні снігові та льодові укріплення, варити їжу тощо. Напруження духовних і фізичних сил для подолання труднощів і перешкод породжує у школярів особливе бачення сильної і благородної людини. В цьому зв'язку в зверненні до вчителів В. О. Сухомлинський радив: «Якщо ви хочете, щоб ваші хлопці не тільки уявляли, а й переживали на власному досвіді, що таке важко, – проводьте військові ігри, які потребують великого напруження духовних і фізичних сил. Ніде так не розкривається моральна суть особистості, ніде так людина не заявляє голосно перед друзями про своє душевне єство, як у військовій грі та ще в напруженій фізичній праці, де байдужість або лінощі одного роблять неможливим успіх усього колективу» [6].

**Висновки.** Таким чином, обґрунтована В. О. Сухомлинським система фізичного виховання охоплює всі ланки навчально-виховного процесу в школі. В ній ґрунтовно проаналізовані питання основ фізичної культури, розкриті основні принципи, зміст, методи та засоби, організаційні форми навчання, акцентовано увагу на особливості й якості вчительської діяльності. Думки, теоретичні положення педагога про фізичну культуру близькі, й зрозумілі вчителю України; вони є актуальні сьогодні, а, отже, можуть бути використані в умовах сучасної школи.

**Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку** убагаються у творчому осмисленні та впровадженні теоретичних положень і багатогранного досвіду В. Сухомлинського в сучасну школу задля забезпечення умов для збереження й розвитку здоров'я дітей.

#### Література

1. Горащук В. П. Валеологічні погляди В. О. Сухомлинського на навчально-виховний процес у школі. Проблеми педагогічних технологій. Луцьк, 2000; 3:4–10.
2. Закон України про загальну середню освіту. Освіта України. 1999; 25:5–8.
3. Іонова О. М. Співзвучність педагогічних поглядів Р. Штайнера і В. Сухомлинського. Педагогіка і психологія. Х. : ХДПУ, 2004; 25:29–38.
4. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. К. : Шк. світ, 2001. 24 с.
5. Побірченко Н. С. Здоровотворні ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів. Педагогіка і психологія. 2003;3–4:17–24.
6. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. К. : Рад. шк., 1976–1977. Т. 1. 654 с.; Т. 2. 670 с.; Т. 3. 670 с.; Т. 4. 640 с.; Т. 5. 639 с.

#### References

1. Gorashchuk VP, (2000). Valeological views of VO Sukhomlinsky on the educational process in school. Problems of pedagogical technologies. Lutsk; 3: 4–10.
2. Law of Ukraine on General Secondary Education. Education of Ukraine. (1999); 25: 5–8.
3. Ionova OM. (2004). Consonance of pedagogical views of R. Steiner and V. Sukhomlinsky. Pedagogy and psychology. H. : KhDPU; 25: 29–38.
4. National doctrine of education development of Ukraine in the XXI century. K.: Shk. world, (2001). 24 p.
5. Pobirchenko NS. (2003). Healthy ideas of Vasyl Sukhomlinsky in valeological education of schoolchildren. Pedagogy and psychology; 3–4: 17–24.
6. Sukhomlinsky V. O. (1976–1977). Selected works: in 5 vols. K. : Rad. School. T. 1. 654 p.; T. 2. 670 p.; T. 3. 670 p.; T. 4. 640 p.; T. 5. 639 p.

Філіна В.А.

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення  
Житомирського державного університету імені Івана Франка

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ 16 – 17 РОКІВ

Протягом останніх років сучасний погляд на здоровий спосіб життя викликав інтерес до оздоровчих систем та засобів забезпечення тренування, заснованим на нерозривному зв'язку тіла і свідомості. Крім того, на даний час підвищився інтерес населення до занять різними видами єдиноборств. Погіршення психоемоційного стану та здоров'я мимоволі призводить до зниження інтелектуальної діяльності. Дзюдо, на думку багатьох дослідників, є одним з найкращих засобів для покращення фізичного, розумового та психоемоційного стану школярів. В статті визначено рівень ситуативної тривожності та проведено тестування за методикою Спілбергера-Ханіна серед школярів 16 – 17 років, які займаються дзюдо. А також зроблено порівняльний аналіз динаміки показників психоемоційного стану хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років в процесі експерименту.

**Ключові слова:** дзюдо, психоемоційний стан, тривожність, фізичний розвиток, школярі, тестування, засоби.

#### **Valentina Filina. The influence of judo classes on the psycho-emotional state of schoolchildren aged 16–17.**

The problem of improving the health of children, as well as strengthening their physical, mental and spiritual health is one of the most important tasks of the state. The process of judo training is accompanied by the alternation of different emotional states. These states are positive or negative, depending on a number of reasons. During the struggle, emotional states change. It depends on the course of the match. Emotion management and the ability to maintain a stable psycho-emotional state is produced by a judoka in the process of gaining sports experience. In recent years, the modern view of healthy living has aroused interest in health care systems and educational institutions based on the inextricable link between body and mind.

In addition, public interest in various types of martial arts has now increased to ensure good physical shape and health. Deterioration of psycho-emotional state and health involuntarily leads to a decrease in intellectual activity. Judo, according to many researchers, is one of the best ways to improve the physical, mental and emotional state of students. The article identifies the level of situational anxiety and tests (Spielberger-Hanin) among schoolchildren aged 16-17 who practice judo. And also the comparative analysis of dynamics of indicators of a psychoemotional condition of boys and girls of 16 – 17 years in the course of experiment is made. The results of research have shown that judo classes have a positive effect on the psycho-emotional state of students, meet the age, functional, physical and mental characteristics of boys and girls 16 – 17 years and can be used to solve health problems of judo practitioners.

**Key words:** judo, psychoemotional state, anxiety, physical development, schoolchildren, testing, means.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Проблема покращення здоров'я дітей та зміцнення їх фізичного, психічного та духовного здоров'я є однією з найважливіших завдань держави. На думку дослідників (Ю. М. Носко, Е. А. Єрьоменко, Т. М. Дука), негативний вплив на самопочуття школярів посилюють наступні чинники: забруднення атмосфери та навколишнього середовища, шкідливі звички, порушення сну, відпочинку і харчування, малорухомий спосіб життя, велика кількість стресових ситуацій тощо [6, 7, 10]. Всі ці фактори завдають непоправної шкоди здоров'ю та руйнують життєво важливі системи організму дітей стверджує Г. П. Грибан [4].

Відвідування спортивних секцій, в яких заняття проводяться з інструктором або тренером, може допомогти дітям поліпшити емоційний стан [5]. В. І. Воронова вважає, що діти, які займаються спортом, менше страждають від емоційного дискомфорту, тривожності та більш активні, відкриті для спілкування з однолітками [3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На думку дослідників (С. В. Ткаченко, Л. М. Кузьомко, В. В. Філіпова) на успіх навчальної діяльності в дзюдо впливає психологічний стан. Психічні розлади, такі як тривожність і депресія (В. М. Титаренко, Ю. Н. Тропин, Р. С. Уейнберг), можуть виникнути в ранньому віці. На це впливає ряд причин, таких як: несприятливі умови життя, булінг в школі, а також відсутність довірливих відносин з батьками. Діагностувати розлад в дитинстві дуже складно, так як характерні для порушень симптоми найчастіше вказують на вік. Крім діагностики розладів важлива також і профілактика засобами рухової активності [1, 15, 16].

Дослідженням проблеми психічних станів людини займалися В. Б. Нечерда, Е. А. Єрьоменко, С. М. Самонов, О. М. Фотуйма та ін. [17, 9]. В психології спорту вивченням психічних станів займалися Г. Н. Арзютов, П. Ф. Рибалко, О. С. Хоменко, В. Л. Жуков, С. В. Череди́ченко, А. В. Леоненко, А. Г. Маклаков, С. В. Романина, А. В. Родіонов, Ю. В. Хорева, О. А. Чернікова та ін. [2, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20]. Встановлено, що спортивна діяльність в дзюдо, вимагає прояву тривожності і агресивності в рамках існуючих правил і умов діяльності (В. І. Воронова, 2007). Одним із методів профілактики підвищеної тривожності та депресії є заняття в спортивній секції з дзюдо, які, з одного боку, підвищують рівень фізичної активності, а з іншого – можуть допомогти дітям стати більш організованими та комунікабельними з однолітками. При цьому позитивний вплив на психоемоційний стан школярів від відвідування спортивних секцій з дзюдо до цього часу вивчався недостатньо що і визначило актуальність нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана згідно плану НДР кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка згідно

теми: «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» номер державної реєстрації НДР: УкрІНТЕІ 0114U003978.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16 – 17 років.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та узагальнити наукові дані про вплив занять дзюдо на емоційний стан школярів.
2. Визначити рівень ситуативної тривожності та провести тестування за методикою Спілбергера-Ханіна серед школярів 16 – 17 років, які займаються дзюдо.
3. Зробити порівняльний аналіз динаміки показників психоемоційного стану учнів 16 – 17 років в процесі експерименту.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення наукової літератури, спостереження, бесіди, тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 20 м. Житомира протягом вересня – травня 2020 – 2021 рр. В експерименті брали участь група хлопчиків (15 чол.) та група дівчаток (15 чол.) 16 – 17 років. До початку тренувань ніхто з дітей не займався дзюдо, всі учні були віднесені до основної медичної групи.

За експериментальною програмою школярі займалися 1,5 години, по 3 рази на тиждень в позаурочний час. Під час занять дзюдо, діти вивчали елементи правильного падіння під час виконання технічних дій, техніко-тактичні прийоми, виконували загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи, грали в спортивні та рухливі ігри для розвитку та удосконалення фізичних, морально-вольових якостей. Оцінка впливу занять дзюдо на психоемоційний стан дітей 16 – 17 років проводилася за методикою Спілбергера-Ханіна. Цей тест відноситься до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан [20].

Під час проведення опитування використовувалися такі судження ситуативної тривожності: 1) я спокійний; 2) мені нічого не загрожує; 3) я напружений; 4) я внутрішньо скутий; 5) я відчуваю себе вільно; 6) я засмучений; 7) мене хвилюють можливі невдачі; 8) я відчуваю душевний спокій; 9) я тривожний; 10) відчуваю внутрішнє задоволення; 11) я впевнений в собі; 12) я нервую; 13) я не знаходжу собі місця; 14) я збуджений; 15) я не відчуваю скутості, напруження; 16) я задоволений; 17) я стурбований; 18) я надто стурбований; 19) мені радісно; 20) мені приємно.

Можна відзначити помірну реактивну тривожність і, що дуже важливо, високий рівень особистісної тривожності у школярів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники психоемоційного стану хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років до експерименту

Показники, одиниці вимірів	Результати ( $\bar{x} \pm m$ )		Рівні	
	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)
Реактивна тривожність, бали	37,4 $\pm$ 1,6	36,3 $\pm$ 1,5	Помірний	Помірний
Особистісна тривожність, бали	46,98 $\pm$ 1,83	47,95 $\pm$ 1,85	Високий	Високий

При повторному тестуванні було виявлено, що показники реактивної тривожності залишилися на помірному рівні, в той же час показники особистісної тривожності знизилися і перейшли з високого в помірний рівень (табл. 2).

Таблиця 2

Показники психоемоційного стану хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років після експерименту

Показники, одиниці вимірів	До експерименту ( $\bar{x} \pm m$ )		Рівні ???	
	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)
Реактивна тривожність, бали	33,7 $\pm$ 1,4	30,5 $\pm$ 1,4	Помірний	Помірний
Особистісна тривожність, бали	42,3 $\pm$ 1,5	43,2 $\pm$ 1,3	Помірний	Помірний

Динаміка показників психоемоційного стану школярів в процесі експерименту представлена в табл. 3 і свідчить про те, що у дітей в результаті занять дзюдо покращилися показники психоемоційного стану, знизився рівень реактивної та особистісної тривожності.

Таблиця 3

Динаміка показників психоемоційного стану хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років в процесі експерименту

Показники, одиниці вимірів	До експерименту ( $\bar{x} \pm m$ )		Після експерименту ( $\bar{x} \pm m$ )		Р
	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)	(n хл. = 15)	(n дівч. = 15)	
Реактивна тривожність, бали	37,4 $\pm$ 1,6	36,3 $\pm$ 1,5	33,7 $\pm$ 1,4	30,5 $\pm$ 1,4	< 0,05
Особистісна тривожність, бали	46,98 $\pm$ 1,83	47,95 $\pm$ 1,85	42,3 $\pm$ 1,5	43,2 $\pm$ 1,3	< 0,05

**Висновки.** Таким чином, дослідження показали, що заняття дзюдо позитивно впливають на психоемоційний стан школярів, відповідають віковим, функціональним, фізичним і психічним особливостям хлопчиків та дівчаток 16 – 17 років і можуть застосовуватися з метою вирішення оздоровчих завдань школярів. В результаті занять дзюдо покращилися показники психоемоційного стану, знизився рівень реактивної та особистісної тривожності.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення психологічної підготовки учнів 10 – 11 класів до змагальної діяльності.

#### Література

1. Ананченко К. В., Хацаюк О. В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства. Харків, 2018. № 14. С. 4–18.
2. Арзютов Г. Н. Психическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [сб. научн. тр.]. Харьков: ХХПИ, 1997. № 1. С. 24–26.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паєрліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
5. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Гирьовий спорт як основа розвитку силових якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 18. С. 75–78.
6. Дука Т. М. Збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей засобами інноваційних технологій. Умань АЛМІ, 2017. С. 15–18.
7. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Вип. 11 (119), 2019. С. 71–79.
8. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал, 2001. Т. 22. № 1. С. 104–116.
9. Нечерда В. Б., Єрьоменко Е. А., Самонов С. М. Прийоми регуляції і саморегуляції психічних станів спортсмена бойового хортингу. Ірпінь, 2021. Ч. 1. С. 91–102.
10. Носко Ю. М. Збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального, духовного здоров'я майбутніх педагогів закладів початкової освіти. К., 2018. № 3. С. 373–376.
11. Отравенко О. В. Компетентнісний підхід як складова частина якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти. Вісник Луганського Нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка, 2018. № 4 (318). С. 21–29.
12. Рибалко П. Ф., Хоменко О. С., Жуков В. Л., Чередніченко С. В., Леоненко А. В. Формування професійних компетентностей в одноборців високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. № 74 (Т. 1). С. 133–138.
13. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Х., 2013. 112 с.
14. Романина Є. В., Хорева Ю. В.. Дестабилизирующие факторы соревновательной деятельности волейболистов. Спортивный психолог. № 3, 2014. С. 38–43.
15. Титаренко В. М., Тропин, Ю. Н. Динамика показателей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2018. 1(75). С. 53–57.
16. Уейнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. К. Олимпийская литература, 2001. С. 211–225.
17. Фотуйма О. М. Саморегуляція ситуативної агресії в діяльності спортсмена. Тернопіль, 2003. С. 152–154.
18. Хоменко Н. В. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. Полтава, 2017. С. 92–94.
19. Черникова О. А. Психологические особенности спортивной эмоции. Спортивный психолог. 2008. № 3(15). С. 77–84.
20. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу до ресурсу: [https://www.lnu.edu.ua/lifesafety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://www.lnu.edu.ua/lifesafety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf).

#### References:

1. Ananchenko K. V., Khatsaiuk O. V. Osoblyvosti trenuvalnoho protsesu ta tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti dziudoistiv-veteraniv. Yedynoborstva. Kharkiv, 2018. № 14. S. 4–18.
2. Arziutov H. N. Psykhycheskaia podgotovka k sorevnovaniyam y optimalnoe boevoe sostoianye dziudoysta. Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskikh spetsyalnostei: [sb. nauchn. tr.]. Kharkov: KhKhPY, 1997. № 1. S. 24–26.
3. Voronova V. I. Psykholohiia sportu : navch. Posibnyk. K.: Olimpiiska literatura, 2007. 298 s.
4. Hryban H. P., Mychka I. V. Pedahohichni zasady navchannia sylovykh vprav z paerliftynhu studentskoi molodi v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia. Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohienka. Fyzychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny [redkol.: I.I. Stasiuk (vidp. red.) ta in.]. Kamianets-Podilskiy: Kamianets-Podilskiy natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohienka, 2018. Vyp. 11. C. 102–110.
5. Hryban H. P., Tkachenko P. P. Hyrovyi sport yak osnova rozvytku sylovykh yakosteiv studentiv v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2018. Vyp. 5 (99) 18. S. 75–78.
6. Duka T. M. Zberezhennia ta zmitsnennia psykhychnoho zdorovia ditei zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Uman ALMI, 2017. S. 15 – 18.
7. Ieromenko E. A. Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovia dlia studentiv i kursantiv, yaki zaimaiutsia



boiovym khortynnom. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Vyp. 11 (119), 2019. S. 71–79.

8. Maklakov A. H. Lychnostnui adaptatsyonnoi potentsyal: eho mobylizatsiya y prohnozyrovanye v ekstremalnikh usloviyakh. Psikhologicheskii zhurnal, 2001. T. 22. № 1. S. 104–116.

9. Necherda V. B., Yeromenko E. A., Samonov S. M. Priyomy rehuliatcii i samorehuliatcii psikhichnykh staniv sportsmena boiovoho khortynhu. Irpin, 2021 Ch. 1. S. 91–102.

10. Nosko Yu. M. Zberezhennia i zmitsnennia fizychnoho, psikhichnoho emotsiinoho, sotsialnoho, dukhovnoho zdorovia maibutnikh pedahohiv zakladiv pochatkovoї osvity. K., 2018. № 3. S. 373–376.

11. Otravenko O. V. Kompetentnisnyi pidkhd yak skladova chastyna yakisnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury v zakladakh vyshchoї osvity. Visnyk Luhanskoho Nats. un-tu im. Tarasa Shevchenka, 2018. № 4 (318). S. 21–29.

12. Rybalko P. F., Khomenko O. S., Zhukov V. L., Cherednichenko S. V., Leonenko A. V. Formuvannia profesiynykh kompetentnostei v odnobortiv vysokei kvalifikatsii v umovakh znachnoho psikhofizychnoho navantazhennia. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zaporizhzhia, 2021. № 74 (T. 1). S. 133–138.

13. Rodyonov A. V. Vliyanye psikhologicheskikh faktorov na sportyvnyi rezultat. Kh., 2013. 112s.

14. Romanyna Ye. V., Khoreva Yu. V.. Destabilizuyushcheye faktoru sorevnovatelnoi deiatelnosti voleibolistov. Sportyvnyi psikholog. № 3, 2014. S. 38–43

15. Tytarenko V. M., Tropyn, Yu. N.. Dynamika pokazatelei sorevnovatelnoi deiatelnosti bortsov vusokoї kvalifikatsii. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2018. 1(75). S. 53–57.

16. Ueinberh R. S., Gould D., Osnovu psikhologiy sporta y fizycheskoi kultury. K. Olympyskaia lyteratura, 2001. S. 211–225.

17. Fotuima O. M. Samorehuliatcii sytuatyvnoi ahresii v dialnosti sportsmena. Ternopil, 2003. S. 152–154.

18. Khomenko N. V. Osoblyvosti nehatyvnykh psikhichnykh staniv ta yikh sutnisni kharakterystyky. Poltava, 2017. S. 92–94.

19. Chernykova O. A. Psikhologicheskyye osobennosti sportyvnoi emotsii. Sportyvnyi psikholog. 2008. № 3(15). S. 77–84.

20. Otsinka rivnia sytuatyvnoi (reaktyvnoi) tryvozhnosti (Test Spilberhera-Khanina) [Elektronnyi resurs]. 2019. Rezhym dostupu do resursu: [https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).33

УДК 796/799

**Ягодзінський В. П.,**  
**кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання,**  
**спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)**

**Кісілюк О. М.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання,**  
**спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)**

**Хлібович І. В.,**  
**співробітник Служби безпеки України (м.Хмельницький)**

**Родіонов М. О.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Іванов С. В.,**

**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**  
**Десятка О. А.,**

**старший викладач кафедри фізичного виховання,**  
**спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**

**Положенко Д. П.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту**  
**Військової академії**

**Краснопольський М. М.,**

**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії**

## **ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДО ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ**

Метою статті визначено – дослідити мотивацію курсантів до занять військово-прикладними видами спорту під час спортивно-масової роботи у ВВНЗ. Для досягнення мети дослідження ми провели анкетування, використовуючи розроблену нами анкету, яка містить 7 запитань. Дослідження проводилося у Військовій академії (м. Одеса). В анкетуванні ньому взяли участь 508 курсантів. З'ясовано, що понад 95 % курсантів переконані у позитивному впливі занять фізичною підготовкою і спортом на ефективність їх майбутньої професійної діяльності, згуртування підрозділів, формування навичок взаємовиручки, взаємодопомоги, створення здорової моральної атмосфери у військовому колективі. 57,5% курсантів вважає, що інтерес до занять під час спортивно-масової роботи можна підвищити за рахунок впровадження популярних військово-прикладних видів спорту. 96,5% курсантів впевнені, що фізичні якості та військово-прикладні навички, які розвиваються у процесі занять військово-прикладними

видами спорту, є професійно важливими у сучасній бойовій діяльності військовослужбовців Збройних Сил України.

**Ключові слова:** фізична підготовка, військово-прикладні види спорту, курсанти.

**Yahodzinskyi V. P., Kisilyuk O. M., Hlibovuch I. V., Rodionov M. O., Ivanov S. V., Desyatka O. A., Polozenko D. P., Krasnopol'skyi M. M. Study of cadets' attitude to the necessity of introduction of military-applied sports to forms of physical training in higher military educational institutions.** Physical training is a set of measures for the physical improvement of servicemen, aimed at the development of general and special physical qualities, the formation of military-applied skills, education of moral and volitional and psychological qualities. The main forms of physical training of the personnel of the Armed Forces of Ukraine include training classes, morning exercise, sports and mass work, physical training in the process of training and combat activities. The most effective form of physical training for military-applied types of psor is sports and mass work. The purpose of the study is to investigate the motivation of cadets to introduction of the military-applied sports during sports and mass work in higher military educational institution. To achieve this purpose we conducted a questionnaire using a questionnaire developed by authors, which contains 7 questions. The study was conducted at the Military Academy (Odesa). 508 cadets took part in the survey. It was found that more than 95% of cadets are convinced of the positive impact of physical training and sports on the effectiveness of their future professional activities, developing skills of mutual assistance, mutual assistance, creating a healthy morale in the military. 57.5% of cadets believe that interest in training during sports and mass work can be increased through the introduction of popular military-applied sports. 96.5% of cadets believe that the physical qualities and military-applied skills that are developed in the process of military-applied sports are professionally important in the modern combat activities of servicemen of the Armed Forces of Ukraine.

**Key words:** physical training, military-applied sports, cadets.

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей [1]. До основних форм фізичної підготовки особового складу ЗС України належать: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності [2]. Найбільш ефективною формою фізичної підготовки для занять військово-прикладними видами псорту є спортивно-масова робота (СМР). СМР спрямована на залучення військовослужбовців до регулярних занять військово-прикладними і масовими видами спорту, підвищення рівня фізичної підготовленості і спортивної майстерності військовослужбовців, організацію змістовного дозвілля особового складу [2]. Дослідження мотивації курсантів до занять військово-прикладними видами спорту у години СМР є актуальним.

**Аналіз літературних джерел.** Мета фізичної підготовки змінного складу (курсантів) ВВНЗ полягає у забезпеченні виховання у курсантів потреби оволодіти теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та вміннями управління фізичним розвитком та вдосконаленням військовослужбовців визначеними засобами, а також у навчанні застосовувати набуті цінності у майбутній військово-професійній та повсякденній службовій діяльності [3, 4, 5]. Фізична підготовка повинна сприяти: формуванню готовності до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях; вирішенню завдань навчання, виховання морально-вольових і психічних якостей військовослужбовців і згуртування військових колективів; накопиченню досвіду у застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, повсякденній службовій діяльності, побуті та сім'ї; підвищенню значущості занять фізичною підготовкою та військово-прикладними видами спорту у повсякденній діяльності [6, 7]. За даними фахівців [2, 7, 8], СМР є ефективним засобом виховання у військовослужбовців прагнення до перемоги та стійкості в діях під час максимальних фізичних навантажень та психічних напружень. СМР, як форма фізичного вдосконалення військовослужбовців, характеризується такими особливостями: поєднання обов'язковості занять спортом із добровільністю у виборі видів спорту для спортивного вдосконалення; перенесення військовослужбовцями у процесі занять спортом максимальних фізичних навантажень та психічних напружень.

**Мета:** дослідити мотивацію курсантів до занять військово-прикладними видами спорту під час СМР у ВВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування.

**Організація дослідження.** З метою вивчення думок курсантів щодо необхідності впровадження військово-прикладних видів спорту (військового п'ятиборства, рукопашного бою, багатоборства ВСК, спортивного орієнтування) до СМР у ВВНЗ ми провели анкетування, використовуючи розроблену нами анкету, яка містить 7 запитань. Дослідження проводилося у Військовій академії (м. Одеса). Анкетування було анонімним, у ньому взяли участь 508 курсантів різних факультетів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз відповідей на запитання «З якою метою Ви займаєтеся фізичною підготовкою?» показав, що найбільша кількість опитаних курсантів (32,1%) має на меті підвищити рівень фізичної підготовленості (залежно від курсу навчання співвідношення коливається в межах від 26,9% до 39,6%). 18,1% курсантів розглядає фізичну підготовку ефективним засобом покращання зовнішнього вигляду; 13,4% – зміцнення здоров'я; 11,2% курсантів вбачають у заняттях психоемоційну розрядку; 5,9% курсантів вважають, що фізична підготовка сприяє покращанню показників навчальної та службової діяльності. Разом із тим, ряд курсантів (15,9%) займаються фізичною підготовкою заради здачі нормативів та отримання оцінок. Необхідно також зазначити, що курсантів, які займаються для отримання заліку з кожним наступним курсом навчання зменшується – на 1-му курсі виявлено 26,8% таких курсантів, а на 5-му всього 5,2%. При цьому спостерігається тенденція до збільшення до 5-го курсу курсантів, які вважають заняття фізичними вправами засобом покращання показників навчальної та службової діяльності.

Результати вивчення відповідей курсантів на запитання «Чи сприяють заняття фізичною підготовкою

покращанню показників майбутньої професійної діяльності випускників?» свідчать, що більшість курсантів усіх курсів навчання (91,3 – 95,1%) переконана у позитивному впливі занять фізичною підготовкою і спортом на ефективність їх майбутньої професійної діяльності. При цьому, на старших курсах навчання не виявлено жодного курсанта, який би вказав негативну відповідь. Аналіз відповідей курсантів на запитання «Чи сприяють заняття фізичними вправами та спортом згуртуванню підрозділів, формуванню навичок взаємовиручки, взаємодопомоги, створення здорової моральної атмосфери у військовому колективі?» свідчать, що 98,6% усіх опитаних курсантів надали позитивну відповідь.

На запитання «Як Ви вважаєте, чому великий відсоток курсантів не відвідує спортивно-масову роботу, як одну з основних форм фізичної підготовки?» курсанти відповіли наступним чином: «Відсутність інтересу до традиційної системи проведення» – 37,2%; «Зайнятість у освітньому процесі (самостійна підготовка, консультації, підготовка до заліків тощо)» – 30,1%; «Залучення до виконання завдань службової та повсякденної діяльності (несення служби у добовому наряді, лазня, тощо)» – 16,5%; «Власна думка» – 7,7%. Вивчаючи варіанти відповідей курсантів на питання «За рахунок чого можливо підвищити інтерес курсантів до спортивно-масової роботи?», ми встановили, що більша половини опитаних курсантів вважають, що інтерес можна підвищити за рахунок впровадження до СМР популярних військово-прикладних видів спорту та вправ (57,5%); 32,1% курсантів вбачають підвищення інтересу у створенні (або покращанні) сприятливих умов для занять (оновлена і сучасна навчально-спортивна база, комфортні зали, сучасне обладнання та інвентар, наявність душових і роздягалень, тощо). На думку курсантів ефекту не буде мати ні збільшення обсягів загальної фізичної підготовки (3,5%), ні збільшення обсягів спеціальної фізичної підготовки (0,8%), ні підвищення нормативів з фізичної підготовки (0,6%), ні підвищення вимогливості командирів (1,6%). Дослідження відповідей на питання «Як Ви ставитесь до занять військово-прикладними видами спорту (рукопашний бій, військове п'ятиборство, багатоборство ВСК, спортивне орієнтування) у години спортивно-масової роботи?» свідчить, що 74,8% курсантів позитивно ставляться до занять вказаними видами спорту, 9,1% – негативно і 16,1% респондентів вказали власну відповідь. Серед курсантів, які надали негативну або власну відповідь більшість бажають займатися іншими видами спорту або вправами під час СМР. Відповідаючи на питання «Чи фізичні якості та військово-прикладні навички, що розвиваються у процесі занять військово-прикладними видами спорту, є професійно важливими у сучасній бойовій діяльності військовослужбовців Збройних Сил України?», 96,5% курсантів зазначили позитивну відповідь, 3,1% – вказали власну відповідь, 0,4% – негативну.

**Висновки.** З'ясовано, що заняття військово-прикладними видами спорту сприяють розвитку рухових якостей, формуванню військово-прикладних рухових навичок у курсантів, формуванню психологічної стійкості та вольових якостей у майбутніх офіцерів, згуртуванню підрозділів, формуванню навичок взаємовиручки, взаємодопомоги, створення здорової моральної атмосфери в колективі. При цьому, 57,5% курсантів бажають займатися військово-прикладними видами спорту під час спортивно-масової роботи; понад 95 % курсантів переконані, що заняття військово-прикладними видами спорту сприятимуть покращанню рівня розвитку їх рухових якостей та військово-прикладних рухових навичок.

**Перспективи подальших досліджень.** У майбутньому плануємо дослідити вплив занять рукопашним боєм на рівень розвитку рухових якостей курсантів академії.

#### Література

1. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2014. 160 с.
2. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2014. 468 с.
3. Kyrolainen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., Santtila, M. (2018). Optimizing training adaptations and performance in military environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1131-1138. doi:10.1016/j.jsams.2017.11.019.
4. Yahodzinskiy, V., Kisiliuk, O., Sydorchuk, N., Sokolovskyi, O., Kobetiak, A., Pushkar, T., Lyvar, V., Diutsa, I., Vorok, S., & Nikitin, A. (2020). Interrelation of physical, professional and combat performance of the future officers engaged in strength sports during studying. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 215-221. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196>.
5. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., et al. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781–786. doi:10.7752/jpes.2018.02115.
6. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986. doi:10.7205/milmed-d-17-00079.
7. Prontenko, K., Bloshchynskyi, I., Griban, G., Prontenko, V., Loiko, O., Andreychuk, V. et al. (2019). Current state of cadets' physical training system at the technical higher military educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 1, Artículo no.:11, Período: 1 de Septiembre al 31 de Diciembre, 2019.
8. Shlyamar, I. L., Yaworsky, A. I., Romanchuk, S. V. (2015). Characteristics of physical loads endured by military officers of mechanized troops during field maneuvers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 9, 57–63.

#### Reference

1. Timchasova nastanova z fizichnoyi pidgotovki u Zbroynih Silah Ukrayini. Kiyiv, 2014. 160 s.
2. "Fizichne vihovannya, spetsialna flizichna pidgotovka ta sport : pidruchnik / kolektiv avtoriv; za red. Yu. S. Finogenova". K. : NUOU im. Ivana Chernyakhovskogo, 2014. 468 s.
3. Kyrolainen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., Santtila, M. (2018). Optimizing training adaptations and performance in military environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1131-1138. doi:10.1016/j.jsams.2017.11.019.



4. Yahodzinskiy, V., Kisiliuk, O., Sydorchuk, N., Sokolovskyi, O., Kobetiak, A., Pushkar, T., Lyvar, V., Diutsa, I., Vorok, S., & Nikitin, A. (2020). Interrelation of physical, professional and combat performance of the future officers engaged in strength sports during studying. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 215-221. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196>.
5. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., et al. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115.
6. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986. doi:10.7205/milmed-d-17-00079.
7. Prontenko, K., Bloschynskyi, I., Griban, G., Prontenko, V., Loiko, O., Andreychuk, V. et al. (2019). Current state of cadets' physical training system at the technical higher military educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 1, Artículo no.:11, Período: 1 de Septiembre al 31 de Diciembre, 2019.
8. Shlyamar, I. L., Yaworsky, A. I., Romanchuk, S. V. (2015). Characteristics of physical loads endured by military officers of mechanized troops during field maneuvers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 9, 57-63.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).34  
УДК 796.012-053.4: [061:796] ( 477.85)

**Ячнюк М.Ю.**  
*канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я*  
*Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*  
**Зендик О.В.**  
*старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги*  
*Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*  
**Ячнюк Ю.Б.**  
*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,*  
*Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*  
**Городинський С.І.**  
*старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини*  
*Буковинського Державного Медичного університету*

## ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПРОГРАМ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ «СПОРТЛАЙФ» НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ

Сучасне життя досить комфортне. Дедалі менше фізичних зусиль витрачає людина на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя для багатьох стає звичним, але слід пам'ятати, що фізичне навантаження потрібне молодому організму для росту й розвитку. Для того щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід виконувати фізичні вправи. Як результат, розвиваються фізичні якості: витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість. Рухова активність поліпшує насамперед не тільки фізичну форму, але й сприяє гармонійному розвитку дитини, зміцненню його здоров'я. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов. І якщо враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму. Активна здорова дитина завжди бадьора й життєрадісна. Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до кволоті, ослаблює організм і його стійкість до різних захворювань. Малорухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність, це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку. Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки є необхідною умовою створення оптимального рухового режиму, які відповідають біологічним потребам організму дитини.

**Ключові слова:** рухова активність, дитина, дитячі клуби, фізичні вправи.

**Yachnyk Maksym, Zandyk Olena, Iachniuk Iurii, Iachniuk Iryna, Gorodynskyi, Sergii. Child programs infusion of the sportlife club system children's activity.** Modern life is quite comfortable. Less and less physical effort a human spends to meet every day needs. A sedentary lifestyle is becoming habitual for many, but it is important to remember that a young body needs exercise to grow and develop. In order to maintain good physical shape, you should do exercise. As a result, physical qualities develop: endurance, strength, agility, speed, flexibility. First of all physical activity improves not only the physical form, but also promotes the harmonious development of the child, strengthening his health. It is easier to raise a healthy child if quickly acquires the necessary skills and abilities, better adapts to changes in environmental conditions. It is easier to raise a healthy child, which quickly acquires the necessary skills and abilities, better adapts to changes in environmental conditions. An active healthy child is always strong and cheerful. Insufficient motor activity, vice versa, leads to weakness, weakens the body and its resistance to various diseases. Hypodynamia has an negatively affects mental development, reduces efficiency. This indicates a close relationship between mental and physical development. Daily exercise, participation in moving games; long walks are necessary condition for creating an optimal motor that meets the biological needs of the child's body.

**Key words:** activity, child, child clubs, physical exercises.



**Постановка наукової проблеми.** Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Розрізняють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну. До низької рухової активності відносять повільну ходьбу, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач. Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно – це помірна рухова активність. А біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри – визначають як інтенсивну рухову активність.

**Аналіз літературних джерел.** Недостатня рухова активність негативно впливає на фізичний розвиток дітей, їхню рухову підготовленість, знижує опір організму до застудних та інфекційних захворювань. Але під час аналізу наукових джерел, не виявлено значущого взаємозв'язку між руховою активністю та рівнем фізичною підготовленістю дітей [3]. Для активізації рухового режиму необхідні відповідні умови, які задовольняють потреби дітей у русі [1]. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій. Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без впливу системи фізичного виховання, але у цьому випадку він буде не достатнім або дисгармонійним. Однак, тільки за допомогою занять фізичними вправами з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягнути гармонійного розвитку форм та функцій її організму [1, 2]. Фізичні вправи розвивають і зміцнюють організм дошкільнят, попереджують різні захворювання. Діти, які систематично займаються фізичними вправами відрізняються життєрадісністю і високою працездатністю під час фізичного та розумового навантаження.

**Мета роботи** – вивчення впливу дитячих програм клубної системи «Спортлайф» міста Чернівці на рухову активність дітей.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, опитування.

**Виклад основного матеріалу.** Дитяча спортивна академія «Спортлайф» – найбільша мережа дитячих клубів по всій Україні. Батьки не витрачають час на поїздки та дають змогу своїй дитині на заняття у різних гуртках-школах – у «Спортлайфу», у той час самі можуть займатись та знаходитись під одним дахом з дитиною. Рухова активність дитини значною мірою зумовлена запропонованими послугами клубу та спрямована як у бік пригнічення рухової активності дітей, так і на її посилення.

**Програма включає в себе блоки різного напрямку:** навчання, розваги, розвиваючий блок: (розвиток логіки, пам'яті, уяви, базові заняття з плавання, йога, фітнесу художніх навичок). Серед послуг, що пропонує мережа клубів для розвитку художніх навичок, знань про світ використовуються Art заняття. «Своїми ручками» Урок творчості для дітей 3-6 років, спрямований на розвиток дрібної моторики, фантазії, креативності (ліпка, аплікація, малюнок, вироби з глини, тіста). Тривалість заняття – 35 хвилин.

**«Солона радість»** для дітей 3-6 років. Заняття, спрямоване на виготовлення виробів з солоного тіста для розвитку дрібної моторики, уяви, фантазії. Тривалість заняття – 35 хвилин.

**«Творча майстерня»** для дітей 3-13 років, майстер-класи з «хенд мейду», на яких дитина навчиться творити цікаві і красиві вироби своїми руками. Тривалість заняття – 45 хвилин. Sport Life в Чернівцях надає три басейна: великий дорослий на 6 доріжок довжиною 25 метрів, басейн для дітей і для «грудничків» (вода очищується озоном її середня температура складає 29-30°C). У басейні наступні види занять: оздоровче плавання, аквааеробіка та групові заняття для самих маленьких. Під час занять використовується різний інвентар. Всі види рухової активності у воді та водні види спорту не складають загрози здоров'ю дітей, єдине протипоказання це чутливість до хлору. Хлор використовують для дезінфекції води в басейні. Уводі він може взаємодіяти з аміаком та сечовиною та утворювати три хлористий азот, який негативно може впливати на дітей хворих на астму та викликати в них кашель. Ця реакція проявляється більше у закритих басейнах де три хлористий азот може накопичуватись. Але при написанні даної статті в літературних джерелах не знайдено конкретних даних про негативний вплив хлору на такі реакції на організм дитини. Тобто позитив від занять рухової активності у воді значно перевищує їх невеликі негативні наслідки. **«Аqua Бульки»** Ігрове заняття у воді, спрямоване на освоєння з водним середовищем для дітей 5-6 років. Використовуються надувні кільця, «нудл». Для будь-якого рівня підготовки Тривалість заняття – 30 хвилин. **«Восьминіжки»** Ігрове заняття у воді для дітей 7-10 років та для дітей 10-13 років, яке включає елементи плавання, водного поло, синхронного плавання, Аква-аеробіки. Використовується різне спорядження. Для будь-якого рівня підготовки Тривалість заняття – 45 хвилин.

**«Swim Advance»** для дітей 7-13 років. Навчання і вдосконалення техніки спортивного плавання. Різносторонній фізичний розвиток, формування правильної постави, а також зміцнення організму. Тривалість заняття – 60 хвилин.

**«Плавання»** для дітей 10-13 років. Навчання техніці спортивного плавання для дітей 10-13 років, які вміють триматися на воді без додаткового обладнання. Заняття проводиться у великому басейні. Максимальна кількість дітей в групі 14 чоловік. Тривалість заняття – 45 хвилин.

**«Swim Sport»** для дітей 11-13 років. Удосконалення техніки спортивного плавання. Підготовка і участь у змаганнях клубного, мережевого та міського форматів. Розвиток фізичних якостей: швидкість, витривалість, гнучкість.

Формування правильної постави та зміцнення організму. Для середнього рівня підготовки. Тривалість заняття – 90 хвилин. **«Fitness game»** дітей від 3 до 6 років. Основне завдання дитячого фітнесу це зміцнення організму та здоров'я дитини, покращення рухливості суглобів, розвитку уваги, координації, що сприяє профілактиці розвитку захворювань опорно-рухового апарату. На заняттях під керівництвом інструктора дитина знайомиться з можливостями свого тіла, навчається отримувати задоволення від рухів та фізичної діяльності. Заняття проводяться в ігровій формі, оскільки гра є необхідною складовою дитячого життя. На заняттях малюки разом з інструктором здійснюють подорож у захоплюючий світ ігор та фантазій, вчать танцювати та відчувати ритм та музику. Переважна кількість батьків, які взяли участь в

опитуванні (70%), відзначають, що після регулярних занять фітнесом, діти легше концентрують свою увагу, та стають більш врівноваженими та зібраними. Ще одним із позитивних моментів є підвищення рівня координації рухів як результат занять фітнесом.

Програма «Пізнавайко» для дітей 3-6 років. Заняття спрямоване на розвиток мови, мислення, пам'яті, фантазії та знайомство з навколишнім світом. Тривалість заняття – 35 хвилин.

Навчання: English club (уроки англійської мови), творчі майстерні (заняття творчого характеру на прояви уяви і емоцій). Йога для дітей, це чудовий вихід для природної дитячої активності. Дитяча йога поєднує простоту виконання вправ і максимальну користь для здоров'я, позитивно впливає на формування гарної постави. Заняття йогою не потребують спеціальної підготовки підходять дітям різного віку, і що важливо не мають особливих протипоказань. Заняття йогою є відмінним засобом розслаблення. Особливо корисна дітям, які у повсякденному житті відрізняються підвищеною збудливістю, нервозністю, неухважністю. Дитяча йога це своєрідна гімнастика, що здатна зміцнити тіло і покращити когнітивні функції мозку. Попри те, що для занять йогою немає вікових обмежень, експерти вважають найоптимальнішим віком для початку занять дошкільний та молодший шкільний вік (6-8 років). У цьому віці дитина вже здатна сприймати пояснення до вправ для правильного виконання. «Yoga Kids» допомагає освоїти навички самоконтролю й концентрації уваги. Розвиває рухливість всіх органів і координацію як фізичну так і психологічну. Вчить краще розуміти себе, свій настрій, подолати агресію. Знайомитись з різними способами коригування станів в розумі й тілі, допомагаючи справлятися з емоціями. Робить дітей гнучкими і витривалими. «Yoga Kids» для дітей 3-6 років. Клас з використанням базових елементів Хатха-йоги, спрямований на оздоровлення і розслаблення організму. Йога для дітей молодшого віку (3-6 років) складається переважно з динамічних вправ, оскільки дітям важко довго знаходитися в одній позі. Активні вправи можна поєднувати зі статичними в ігровій формі, наприклад за допомогою гри «море хвилюється раз». Щоб налаштувати дитину на релаксацію наприкінці заняття, необхідно вдаватися до метафоричних образів. Тривалість заняття – 45 хвилин. «Yoga Kids» для дітей 6-13 років Клас з використанням базових елементів Хатха-йоги, спрямований на оздоровлення і розслаблення організму. Особливо корисна йога учням початкових та середніх класів, адже у цьому віці відбувається бурхливий ріст і розвиток. Довгі години за партами, важкі наплічники та емоційне виснаження негативно впливають на формування здорового організму. Тривалість заняття – 45 хвилин.

Розваги: ігрові кімнати, клуб вихідного дня, фітнес-табір. Програма фітнес-табір розрахована на регулярні відвідування, саме тоді набір занять стає максимально насиченим та ефективним для дитини. Заняття з вихованні дитини проводять професійні педагоги. Вікова категорія дітей від 3 до 6 років, кількість дітей у групі до 8 осіб.

Враховуючи величезну роль ігрової діяльності в зростанні особистості дитини, під час організації рухового режиму значне місце відводиться рухливим іграм. Добираючи їх враховуються такі чинники: вік дітей, наявність необхідного спортивного інвентарю та обладнання. Їх проводять з різними віковими групами дітей та використовують рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем і шайбою) та спортивних вправ, забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо. Заняття з дітьми проводять професійні педагоги. Кожен місяць проходять дитячі свята, естафети, змагання для малюків різного віку. Під час проведення опитування серед батьків діти яких користуються послугами дитячої клубної системи «Спортлайф» міста Чернівці відмітили, що вони задоволені роботою мережі дитячої спортивної академії «Спортлайф». 70% батьків відзначають, що після регулярних занять фітнесом, діти легше концентрують свою увагу, та стають більш врівноваженими та зібраними. Батьки діти яких відвідували заняття з плавання відмічають, що у процесі навчання їх дітей плаванню з ними тісно співпрацювали інструктори, проводячи бесіди й надаючи методичні рекомендації про зміст, завдання загартувальних заходів загалом і способи навчання плавання зокрема. 40% опитуваних підкреслили, що плавання є дієвим способом профілактики та виправлення порушень опорно-рухового апарату, а 20% батьків віддали перевагу заняттям з плавання в зв'язку з поліпшенням роботи серцево-судинної та нервової систем у дітей. На розвиток дихального апарату та збільшення місткості легенів і м'язів вказало 40% респондентів. Усі батьки, які брали участь в опитуванні підкреслили загартувальний ефект занять з плавання-80% дітей хворіли менше на вірусно-респіраторні захворювання.

**Висновки:** Опитавши батьків ми зробили висновки, що мережа дитяча спортивна академія «Спортлайф» в цілому задовольняє потреби та бажання батьків у підвищенні рухової активності та гармонійному фізичному розвитку дітей. Втім від фізичної активності залежить не тільки фізичне здоров'я, а й психічне, а також такі інтегральні характеристики як самопочуття, благополуччя, щастя.

#### Література

1. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128 с.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2006. – 228 с
3. Morrow, J.R., Relationship between habitual physical activity and aerobic fitness in adolescent/ J. R. Morrow., PS Freedson *Pediatr Exerc Sci* 6:315-329, 1994

#### Reference

1. Vilchkovskiy E. S. Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navch.-metod. posib. / E. S. Vilchkovskiy, N. F. Denysenko. – Ternopil: Mandrivets, 2011. – 128 s.
2. Vilchkovskiy E. S. Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei 5–10 rokiv u zakladakh osvity: navch. posib. / E. S. Vilchkovskiy, N. F. Denysenko. – Zaporizhzhia: ZOIPPO, 2006. – 228 s
3. Morrow, J.R., Relationship between habitual physical activity and aerobic fitness in adolescent/ J. R. Morrow., PS Freedson *Pediatr Exerc Sci* 6:315-329, 1994.



**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 заміняти 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 завереного 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 бажаючі 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 кожну 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).