

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 3 (161) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023



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.

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

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3 (161) 23. – с.168

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

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Томенко О.А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
- Терентьєва Н. О.** доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Дьоміна Ж.Г.** кандидат педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Малечко Т.А.** кандидат педагогічних наук, доцент, УДУ імені Михайла Драгоманова
- Арефьєв В. Г.** доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла 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, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

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 3 (161) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University
2023



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

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 State Mykhailo Dragomanov University, 2023 - Issue 3 (161) 23. – s. 168

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, State Mykhailo Dragomanov University
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Terentieva N.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Dragomanov University

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2023 © State Mykhailo Dragomanov University, 2023

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3 (161) 2023

1.	<i>Boyko G., Sharafutdinova S., Muravs'kyi L.</i> FEATURES OF ORGANIZING ACTIVE RECREATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	9
2.	<i>Chekhovskaya A.</i> THE IMPACT OF AEROBICS ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS.....	12
3.	<i>Golubeva V., Martinov Yu., Nazymok V.</i> IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN SWIMMING LESSONS.....	15
4.	<i>Hloba Tetyana, Prysiazhna Mariia, Mohylnyi Ihor, Cherevko Anatoliy</i> ACADEMIC INTEGRITY AT THE CURRENT STAGE OF HIGHER EDUCATION DEVELOPMENT.....	18
5.	<i>Khatsaiuk O., Turchynov A., Kontarovskiy R., Volianskii V., Moskalenko Yu., Nesterchuk D.</i> INTRODUCTION OF COMBAT SAMBO ARSENAL INTO THE HAND-TO-HAND TRAINING SYSTEM OF FUTURE OFFICERS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE.....	21
6.	<i>Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V.</i> PHYSICAL ACTIVITY FORMATION BY MEANS OF DANCE SPORT.....	28
7.	<i>Lukachyna A., Burlaka I.</i> STRUCTURE AND IMPROVEMENT OF SERVING MOVEMENTS IN TENNIS.....	34
8.	<i>Luskan O., Kuzmenko N., Khoruzheva L., Yunak V.</i> THE ROLE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING IN THE FORMATION OF SPORTSMANSHIP OF STUDENT-WRESTLERS.....	37
9.	<i>Prikhodko V., Moskalenko N., Mykytchuk O., Chykolba H.</i> IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN OLYMPIC TYPES OF MARTIAL ARTS.....	40
10.	<i>Боровик М. О., Березяк К. М., Колісніченко В. В., Іванченко О. М., Магмет Т. М., Ковач Ш. А.,</i> СУКУПНІСТЬ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ІЗ ПРАВООХОРОННИМИ ФУНКЦІЯМИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ, ЯК ОСНОВА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СБД.....	45
11.	<i>Войчун О. В., Твеліна А. О., Слободський Ю. С.</i> ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ.....	51
12.	<i>Гаврилюк В. О.</i> КІНЕЗІОПЛАСТИКА - НОВИЙ НАУКОВИЙ НАПРЯМ У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	54
13.	<i>Гончарова Н. М., Юрченко О. А., Довганінець О. Л.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ЗНАТЬ.....	58
14.	<i>Дакаленко О. В., Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л.</i> ВПЛИВ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ОСОБИСТІСТЬ СПОРТСМЕНІВ РИБОЛОВНОГО СПОРТУ.....	63
15.	<i>Дембіцька О. О., Пивоваров А. А., Янченко І. М., Чайченко Н. Л.</i> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ «МЕРКУРІЙ» У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	67
16.	<i>Дмитрієва М. В., Коломоєць Г. А., Малечко Т. А.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ СУПРОВОДУ УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	71
17.	<i>Драч Т. Л.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ ЯК ВАРІАТИВНОГО СЕГМЕНТА У ШКІЛЬНУ ПРОГРАМУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	74
18.	<i>Євтифієв А.С., Бочкарев С.В., Поляков І.О., Євтифієва І.І., Хірний С.В., Недбайло І. А.</i> МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІКИ.....	79
19.	<i>Зубко В., Черевичко О. Г., Смірнов К. М.</i> ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО.....	83
20.	<i>Кабачька О. В., Куйдіна Т. М., Бабич Л. М., Малькова Я. П.</i> ПІДХОДИ ДО ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	86
21.	<i>Кий О. Г., Волкова С. С.</i> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ДО РОБОТИ З КЛІЄНТАМИ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У РОБОТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	90
22.	<i>Косинський Е. О.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТУ «ПРИСЯДКА».....	94
23.	<i>Кравченко К. Г.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ДО ЗАНЯТЬ «ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ».....	98
24.	<i>Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Стадник О. О., Перегінець М. М.</i> АНАЛІЗ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ.....	103
25.	<i>Лаврентьєв О. М., Головащенко Р. В., Бутко О. В., Деркач О. В.</i> ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА ТУРИЗМУ НА РЕКРЕАЦІЙНУ СКЛАДОВУ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР.....	109
26.	<i>Митчик О.П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ КРОСФІТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	114
27.	<i>Мірошніченко В. М., Драчук С. П., Швець О. П., Ковальчук А. А.</i> ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	118
28.	<i>Мітова О. О., Малойван Я. В., Ханюкова О. В., Івченко О. М., Раковська І. А.</i> ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	122
29.	<i>Новікова І. В., Бурлака І. В.</i> НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО.....	128
30.	<i>Одерев А. М., Лещінський О. В., Первачук О. І., Бабич М. О., Небожук О. Р., Богданов М. В., Бубон В. С., Абраменко О. О., Хачатрян А. Х.</i> ЯКІСТЬ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ - ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ.....	131

31.	Самсонов Ю. В., Марков О. В., Забула О. Є., Хацаюк О. В., Гарбар Є. О., Магмет Т. М., Задорожний К. А., Повар О. В., АПРОБАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПТРК «JAVELIN» ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	136
32.	Троценко В. В., Троценко Т. Ю. ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ.....	142
33.	Фоменко В. В., Хмелюк О. В., Колоколов В. О., Жогло В. М., Єфременко А. М., Крайник Я. Б. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВПРАВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	146
34.	Хижняк А. А., Мирошніченко В. О., Костенко М. П. ВПЛИВ СТРЕСОГЕНИХ ФАКТОРІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ПРОДУКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	149
35.	Черевко С. В., Дорош В. А., Лутасва Н. В., Умеренко В. Л., Черевко А. Д. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	154
36.	Шутка Г. І., Червоношапка М. О., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Музика Б. Ю., Мазур Т. Р. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З "ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ" З ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ "ТАБАТА".....	160
37.	Якушева Ю. І., Рогаль І. В., Підлужняк О. І., Чхань А. А. СТРУКТУРА ТА АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ МІКРОЦИКЛІВ У СИСТЕМІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	163

CONTENTS 3 (161) 2023

1.	<i>Boyko G., Sharafutdinova S., Muravs'kyu L.</i> FEATURES OF ORGANIZING ACTIVE RECREATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.....	9
2.	<i>Chekhovskaya A.</i> THE IMPACT OF AEROBICS ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS.....	12
3.	<i>Golubeva V., Martinov Yu., Nazymok V.</i> IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN SWIMMING LESSONS.....	15
4.	<i>Hloba Tetyana, Prysiazhna Mariia, Mohylnyi Ihor, Cherevko Anatoliy</i> ACADEMIC INTEGRITY AT THE CURRENT STAGE OF HIGHER EDUCATION DEVELOPMENT.....	18
5.	<i>Khatsaiuk O., Turchynov A., Kontarovskiy R., Volianskii V., Moskalenko Yu., Nesterchuk D.</i> INTRODUCTION OF COMBAT SAMBO ARSENAL INTO THE HAND-TO-HAND TRAINING SYSTEM OF FUTURE OFFICERS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE.....	21
6.	<i>Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V.</i> PHYSICAL ACTIVITY FORMATION BY MEANS OF DANCE SPORT.....	28
7.	<i>Lukachyna A., Burlaka I.</i> STRUCTURE AND IMPROVEMENT OF SERVING MOVEMENTS IN TENNIS.....	34
8.	<i>Luskan O., Kuzmenko N., Khoruzheva L., Yunak V.</i> THE ROLE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING IN THE FORMATION OF SPORTSMANSHIP OF STUDENT-WRESTLERS.....	37
9.	<i>Prikhodko V., Moskalenko N., Mykytchuk O., Chykolba H.</i> IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN OLYMPIC TYPES OF MARTIAL ARTS.....	40
10.	<i>Borovyk Mykola, Bereziak Kseniia, Kolisnichenko Vladyslav, Ivanchenko Olena, Magmet Taras, Kovach Shandor.</i> A SET OF COMPONENTS OF PSYCHOPHYSICAL READINESS OF REPRESENTATIVES OF SECURITY AND DEFENSE SECTOR INSTITUTIONS OF UKRAINE WITH LAW ENFORCEMENT FUNCTIONS FOR THE USE OF SMALL ARMS, AS THE BASIS OF PERSONAL SAFETY IN EXTREME CONDITIONS OF SCA.....	45
11.	<i>Voichun O., Tvelina A., Slobodskiy Yu.</i> MAIN COMPONENTS OF FITNESS PROGRAMS FOR POWER TRAINING WITH PEOPLE OF DIFFERENT AGE AND SEX.....	51
12.	<i>Gavriliuk Vanepiü, Kinesioplasty</i> – NEV SCIENCE DIRECTLY IN THE SPHERE OF PEOPLE'S HEALTH.....	54
13.	<i>Goncharova Nataliia, Yurchenko Oleksandr, Dovganinets Oleh.</i> THEORETICAL FOUNDATIONS OF HAND-TO-HAND COMBAT IN THE SYSTEM OF MODERN SCIENTIFIC KNOWLEDGE.....	58
14.	<i>Dakalenko O., Dolbysheva N., Kovalenko N.</i> INFLUENCE OF TEMPERAMENT TYPES ON THE PERSONALITY OF SPORT FISHERMEN.....	63
15.	<i>Dembitska Olena, Chaichenko Nataliia, Yanchenko Iryna, Pyvovarov Andriy.</i> ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE SPEECH OF THE FOOTBALL TEAM "MERCURY" IN MODERN CONDITIONS.....	67
16.	<i>Dmitrieva M., Kolomoiets H., Malechko T.</i> ORGANIZATION OF SUSPENDING THE SUCCESSFUL COMPLETMENT OF HOMEWORK FOR EDUCATORS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS	71
17.	<i>Drach T.</i> USING AERIAL ACROBATICS AND PYLON SPORTS AS A VARIABLE SEGMENT IN THE SCHOOL PHYSICAL EDUCATION PROGRAM.....	74
18.	<i>Andrii Yevtyfiiev, Sergiy Bochkarev, Ihor Poliakov, Iryna Yevtyfiieva, Sergiy Khirniy, Iryna Nedbailo.</i> METHODS OF TRAINING FREE STYLE WRESTLERS WITH THE IMPROVEMENT OF INDIVIDUAL MENTAL CHARACTERISTICS.....	79
19.	<i>Zubko V., Cherevichko O., Smirnov K.</i> SWIMMING AS A MEANS OF RECOVERY FOR STUDENTS IN HIGH SCHOOL.....	83
20.	<i>Kabatska O. V., Kuidina T. M., Babych L. M., Malkova J. P.</i> TAKE PART IN THE PROCESS OF FORMING A HEALTHY SYSTEM INFORMATIVE ENVIRONMENT.....	86
21.	<i>Kyi O. G., Volkova S. S.</i> TRAINING OF FUTURE PHYSICAL THERAPISTS TO JOB WITH CLIENTS WITH DISORDERS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM.....	90
22.	<i>Kosynskiy E.</i> METHODOLOGICAL FEATURES OF USING OF THE ELEMENT «SQUAT».....	94
23.	<i>Kravchenko K.</i> CHARACTERISTICS OF THE MOTIVATION OF STUDENTS WITH HEALTH DISABILITIES TO ENGAGE IN «PHYSICAL EDUCATION».....	98
24.	<i>Kuznetsova L. I., Dolzhenko L. P., Stadnik O. O., Perehinets M. M.</i> ANALYSIS OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE MILITARY OFFICERS UNDER THE INFLUENCE OF SPECIAL EXERCISES.....	103
25.	<i>Lavrentiev O., Golovashenko R., Butok O., Derkach O.</i> THE INFLUENCE OF SPORTS ORIENTATION AND TOURISM ON THE RECREATIONAL COMPONENT OF EMPLOYEES OF MILITARY STRUCTURES.....	109
26.	<i>Mytchuk Oleksandr.</i> THE PECULIARITIES OF CROSSFIT PRACTICE IN STUDENT YOUTH PHYSICAL EDUCATION.	114
27.	<i>Viacheslav Miroshnichenko, Serhii Drachuk, Oksana Shvets, Kovalchuk Andrii.</i> THE MAIN PROVISIONS OF THE CONCEPT OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES IN AQUAFITNESS WITH WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	118
28.	<i>Mitova O., Maloyvan Ya., Khaniukova O., Ivchenko O., Rakovska I.</i> APPROACHES TO ASSESSING COMPETITIVE ACTIVITY IN TEAM SPORTS GAMES.....	122
29.	<i>Novikova I. V., Burlaka I. V.</i> TABLE TENNIS AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS.....	128
30.	<i>Oderov A., Leshchinskyi O., Pervachuk O., Babych M., Nebozhuk O., Bohdanov M., Bubon V., Abramenko O., Khachatryan A.</i> THE QUALITY OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS - THE KEY TO SUCCESSFUL IMPLEMENTATION OF SPECIAL TASKS.	131

31.	<i>Samsonov Yu., Markov O., Zabula O., Khatsaiuk O., Harbar Ye., Magmet T., Zadorozhnyi K., Povar O.</i> APPROBATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF THE READINESS OF FUTURE OFFICERS OF THE NGU TO USE THE ATMS «JAVELIN» MISSILE SYSTEM WITH AN EMPHASIS ON THE USE OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING.....	136
32.	<i>Trotsenko V, Trotsenko T.</i> TOURIST-REGIONAL WORK AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY WAY OF LIFE FOR SCHOOLCHILDREN FOR SCHOOLCHILDREN.....	142
33.	<i>Fomenko Victoria, Khmelyuk Oleksandr, Kolokolov Vitaliy, Zhoglo Volodymyr, Yefremenko Andrii, Krainyk Yaroslav.</i> EFFICIENCY OF THE METHOD OF IMPROVING STRENGTH ABILITIES OF BOXERS USING ATHLETICS EXERCISES.....	146
34.	<i>Khizhnyak A., Myroshnichenko V., Kostenko M.</i> THE EFFECT OF STRESSOGENIC FACTORS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE AND EDUCATIONAL PRODUCTIVITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALTY STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR.....	149
35.	<i>Cherevko S., Dorosh V., Lutaeva N., Umerenko V., Cherevko A.,</i> THE QUESTION OF THE FORMATION OF MOTOR ACTIONS IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	154
36.	<i>Shutka H., Chervonoshapka M., Holubeva O., Sopila Yu., Muzyka B., Mazur T.</i> IMPROVEMENT OF STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF "PHYSICAL EDUCATION" USING THE "TABATA" SYSTEM.....	160
37.	<i>Yuliya Yakusheva, Iryna Rohal, Oleksandr Pidluzhnyak, Alina Chkhan.</i> THE STRUCTURE AND ALGORITHM OF BUILDING MICROCYCLES IN THE SYSTEM OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN VOLLEYBALL.....	163

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).01

Boyko G.,
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*
Sharafutdinova S.
*lecturer of the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*
Murav's'kyi L.
*lecturer of the Department of Health and Sports Technologies
National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*

FEATURES OF ORGANIZING ACTIVE RECREATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

The article analyzes the peculiarities of the organization of active recreation in institutions of higher education by means of physical education. In the realities of our time, active recreation of students is important and has a positive effect on the body of those who are engaged. After all, the motor activity of students has noticeably decreased due to a number of reasons. Active introduction of sports and physical culture and health facilities into the daily routine (morning hygienic gymnastics, volleyball, basketball, football, boating, walks to the forest) 70-90% of those who practice improve their well-being. Therefore, it is important to pay more attention and work to the organization of active recreation of student youth in order to prevent hypodynamia.

Recreational facilities of Ukraine have already accumulated considerable work experience, which, confirming the conclusions of scientists, provides rich practical material. Important are the conclusions that staying in physical culture and health camps significantly increases vacationers' interest in physical culture. Summer and winter holidays have become traditional in recreation facilities. their programs are meaningful and interesting, filled with sports competitions, fun rides, sportsmanship demonstrations, social gatherings for sports games, rowing, and more. The means of therapeutic gymnastics are: structural exercises, types of movements and dance steps, exercises for general development with and without objects, exercises on the gymnastic wall, bench, with a rope, on special devices, applied exercises; special balance and breathing exercises, coordination, stretching, corrective exercises, etc.

When choosing exercises for classes, take into account the nature of the disease, physical fitness, gender and age of the vacationers. Therapeutic gymnastics classes are individual and group. They are conducted according to the generally accepted scheme, which consists of preparatory, main and final parts. Games occupy a significant place in the system of physical education. One of their varieties is mobile games.

Keywords: physical education, students, motor activity, physical exercises.

Бойко Г., Шарафутдінова С., Муравський Л. Особливості організації активного відпочинку в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання. В статті проаналізовано особливості організації активного відпочинку в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання. В реаліях нашого сьогодення активний відпочинок студентів має важливе значення і позитивний вплив на організм тих, хто займається. Адже, рухова активність студентів помітно знизилася через ряд причин. Активне впровадження в розпорядок дня спортивних і фізкультурно-оздоровчих засобів (ранкова гігієнічна гімнастика, волейбол, баскетбол, футбол, катання на човнах, прогулянки до лісу) 70-90% тих, хто займається покращується самопочуття. Тому, важливо більше уваги і праць приділити саме організації активного відпочинку студентської молоді з метою профілактики гіподинамії.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, рухова активність, фізичні вправи.

Formulation of the problem. The main task of recreation facilities is to relieve fatigue associated with the physical, mental and emotional activity of people by means of preventive, health-improving, cultural and educational means with strict adherence to the regime with a consistent alternation of active activity and relative calm, vigor and full sleep [1].

Recreational facilities of Ukraine have already accumulated considerable work experience, which, confirming the conclusions of scientists, provides rich practical material. Important are the conclusions that staying in physical culture and health camps significantly increases vacationers' interest in physical culture. Summer and winter holidays have become traditional in recreation facilities. their programs are meaningful and interesting, filled with sports competitions, fun rides, sportsmanship demonstrations, social gatherings for sports games, rowing, and more.

Well-established medical control, the correct appointment and implementation of the regimen ensures the effectiveness of active recreation for adults and children, as well as full recovery of working capacity for a long time. It is advisable to start the day at the camp with morning gymnastics and an educational and training session based on a complex of general-developmental exercises for 1 hour. At the end of the health resort, a mass tourist excursion is organized. The final stage is a sports and art festival with mass games, attractions, awarding of winners [3].

Analysis of literature sources. One of the means of physical education is gymnastics, which, by developing individual organs of a person, as well as muscle groups, affects the development of the entire organism as a whole. Considering the

versatility of gymnastic exercises. They are classified in accordance with pedagogical tasks: training, exercises for general development, free, applied, exercises on gymnastic devices, acrobatic, artistic gymnastics exercises. Formation exercises (joint actions in formation, which help to position the group in a purposeful and organized manner) inculcate the skills of collective action, contribute to the formation of correct posture, foster a sense of rhythm, etc. Exercises for general development (with and without objects, on devices) develop separate groups of muscles, parts of the body and the entire motor apparatus as a whole, influence the formation of posture, facilitate the process of mastering various skills. They are usually performed in the form of complexes with different directions (morning hygienic gymnastics, warm-up, corrective or therapeutic gymnastics) [2].

Presentation of the main material of the study. Free exercises (jumps, turns, artistic gymnastics exercises, etc.) are performed according to a certain compositional idea in the form of flowing, merged complexes. Applied exercises (walking, running, throwing, overcoming obstacles, lifting and carrying loads, balance) help improve vital skills and the ability to apply them in various circumstances; with complex use can serve as a means of general physical development. Jumps develop dexterity, courage and determination, accuracy of movements, strength of legs, arms and shoulder girdle, trunk muscles, have a positive effect on the functional state of the body as a whole. In gymnastics, mainly two types of jumps are used: unsupported, or simple (in depth, length, height, with a rope, etc.), and supported (through various obstacles and devices with additional support by hands or a push) [4].

Exercises on gymnastic equipment (on the crossbar, poles, rings, horse, etc.) are used for comprehensive physical development. Acrobatic exercises are diverse, have a multifaceted effect on the human body, and therefore they are suitable for activities with vacationers of various fitness levels, develop many valuable motor (physical) and moral-will qualities, strengthen the organs of respiration and blood circulation. They are the best means of training the vestibular apparatus.

Physical exercises, water-climatic procedures, massage and self-massage belong to hygienic gymnastics. In order to facilitate the selection of exercises based on their direct impact on the human body, they are conditionally divided into two groups: those that in a relatively short period of time ensure the activation of metabolic processes in the entire body (performed at a fast pace, cover a large number of muscle groups at the same time - walking, running, jumping, etc.), and those that affect muscle groups lagging behind in their development (increase joint mobility, improve muscle tone, correct posture). To achieve a health-improving effect, it is not enough to simply perform a certain number of exercises regularly. It is necessary, taking into account individual characteristics, to select them so that they have a versatile effect on the body in a certain sequence [2].

Thanks to daily hygienic gymnastics, blood circulation in the tissues increases, the level of blood pressure decreases, metabolism in the body improves, and the activity of the cardiovascular and central nervous system and the neuromuscular apparatus improves. Hygienic gymnastics relieves general body fatigue, has a positive effect on a person's psyche, supports cheerfulness, a good mood, and self-confidence.

Classes in basic gymnastics, contributing to comprehensive physical development, create conditions for the further development of physical qualities, increase the functional capabilities of the body, form and improve vital movement skills, cultivate the ability to coordinate the movements of various organs in space and time, and regulate muscle effort. In the process of basic gymnastics classes, applied movement skills are learned (walking, running, jumping, climbing, climbing, throwing, balance, carrying objects of different weights, overcoming obstacles), simple acrobatic exercises, exercises in hangings and rests on gymnastic devices [5].

A person's motor experience is enriched, strength, speed, dexterity, and endurance develop. Such character traits as courage, determination, perseverance and self-confidence are formed. A group lesson in basic gymnastics is conducted by a specialist in physical culture according to special programs, which, taking into account the peculiarities of those who practice, offer a lesson density of 50-80% (switching from one type of exercise to another is also taken into account, which provides active rest).

The means of therapeutic gymnastics are: structural exercises, types of movements and dance steps, exercises for general development with and without objects, exercises on the gymnastic wall, bench, with a rope, on special devices, applied exercises; special balance and breathing exercises, coordination, stretching, corrective exercises, etc.

When choosing exercises for classes, take into account the nature of the disease, physical fitness, gender and age of the vacationers. Therapeutic gymnastics classes are individual and group. They are conducted according to the generally accepted scheme, which consists of preparatory, main and final parts. Games occupy a significant place in the system of physical education. One of their varieties is mobile games. Their essential elements are walking and running, jumping, throwing, wrestling, elements of acrobatics and basic gymnastics, swimming, skating, skiing. Sports games belong to the group of physical exercises, which are characterized by rather complex conditions of performance and generally accepted rules (football, basketball, volleyball, hockey, tennis, handball, table tennis, water polo, small towns, etc.).

They are played, as a rule, in the fresh air and thereby contribute to the hardening of the body. The most diverse movements that make up the games contribute to the harmonious physical development of the body. Most of them cause a positive emotional mood (elevation), which has a beneficial effect on the nervous system and ensures the activation of the internal organs of a person [6].

Wide use of mobile games, entertainment games, attraction games, sports games according to simplified rules in recreation facilities contributes to interesting, meaningful active recreation. Tourism as a set of planned physical health and educational activities has recently gained wide development in our country. Tourist walks, excursions, hikes and journeys with a long stay in the fresh air and active movement can be carried out on foot, on skis, bicycles, motorcycles, rowing and motor boats, cars, and on rafts. In the practice of physical education, tourism is used as a means of general physical training, active recreation, sports improvement, communist education and preparation of Soviet people for productive work and defense of the Motherland. The health aspect of tourism consists in the positive influence of natural factors on the human body in combination with general strengthening muscle activity. The intensity of muscle activity is determined by the state of health and physical

fitness of the participant of the tourist trip, which determines the choice of means of transportation, pace, duration, etc [7].

The most common applied types of active tourism are used to improve health - hiking, skiing, water, bicycle hikes and trips, walks and excursions, and the participants, as a rule, have a general (from moderate to significant) physical load. It strengthens and trains the human body. A significant health-improving effect is achieved: the cardiovascular and respiratory systems develop and strengthen, the digestive process improves, metabolism increases, and the musculoskeletal system is strengthened. Regulated movement on foot, on skis, on rowing and sailing vessels, on bicycles in different weather conditions, terrain, overcoming obstacles, carrying loads - develop strength, endurance, dexterity, speed of reaction, etc [6].

Exercise classes in recreational facilities can be effective only if they are systematically carried out according to a defined plan, following the correct methodology. The most common form of conducting physical exercises - a lesson - best ensures the fulfillment of these conditions. Having a lesson plan makes it easier to plan and conduct.

The structure of a physical education lesson is understood as a certain sequence of solving pedagogical tasks and the corresponding sequence of exercises to ensure a gradual increase in the load on the human body. When determining the sequence of solving the pedagogical tasks of the lesson, its structure is guided by the following principles: achieving the greatest efficiency with the least expenditure of energy and time of the participants - due to the correct construction of the lesson; preservation of high working capacity of the group throughout the year - thanks to the variety of exercises, their correct rotation; ensuring favorable conditions for conducting classes - for this, they create an appropriate lesson regime (controtation, alternation, dosage of exercises), as well as hygienic conditions are observed, which primarily contribute to strengthening the health of the participants of the classes [6].

The most common methods of treatment and hardening of the human body by climate are aerotherapy, or air treatment. This includes sleeping in the open air, air baths, and simply staying in the open air around the clock. Air baths are combined with physical exercises, massage and breathing exercises.

Sunbathing is a fairly effective climatic procedure. They are used only with the permission of the doctor and according to his recommendations.

Water treatments (primarily bathing and swimming) require special attention. If they are used ineptly, it can cause an accident, a serious illness of a cold nature. they begin with wiping with a wet towel, sponge or special glove (in the direction from the fingers to the trunk, neck, chest, abdomen, back and legs).

Conclusions. Mass physical culture and sports events are game activities, the participants of which, taking into account age, gender, and level of physical fitness, have approximately equal opportunities to achieve victory in the exercises available to them. This accessibility is achieved by a special selection of competitive exercises, the complexity and length of the distances, the weight of the projectiles used, as well as the duration and intensity of the exercises. The content of physical culture and sports events depends on the purpose and period of training. If such events are held at the beginning of training activities, during the recruitment of physical culture and health groups, attraction of new club members, their goal is to increase the level of physical culture knowledge, to provide opportunities to test one's strength in certain exercises, it can be achieved by holding demonstration competitions with the participation of men, women, children of all ages.

Physical culture and sports events, subject to the mass participation of the population, perform important social tasks: promotion and advertising of forms and types of health-improving physical culture, involvement of various segments of the population in socially useful leisure activities, promotion of the process of education of national consciousness, implementation of state tests of the physical fitness of the population and grade standards of the Sports qualifications of Ukraine, improvement of the socio-psychological climate in labor, school and student groups, improvement of people's sociability, promotion of their unification during joint preparation and participation in competitions, formation of health and applied skills and abilities, establishment of personal and collective records, search for talented children, reserve of sports of higher achievements, exchange of experience of physical culture and health work.

Reference

1. Dolzhenko L., Pogrebnyak D. (2014) Formation of motivation for physical activity of students with different levels of physical health. *Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 52–56.
2. Hotchenko I. (2014) Creative and individuality of confusion: theoretical information and information in the organization of control over personal achievements // *Science hour writing of the National Pedagogical University Dragomanova "Series 16. Creative specialty of a teacher: problems of theory and practice*. - Kiev. –№ 24. - S. - 78-80.
3. Krutsevich T. Yu. (2005) Control in physical education of children, adolescents and youth / T. Yu. Krutsevich, MI Vorobev. - K. 193 p.
4. Kurish V. I. Kurish, M. I. Luk'yanenko, M. V. Shcherbets. - Drohobich: KOLO, 2004. -- 144 p.
5. Manko V. (2000) Didactic think about the form of students' professional and educational interest to special disciplines // *Socialization of specialties: zb. sciences. ave. NPU imenya M.P. Dragomanova*. - K.: Logos. No. 2. - p. 153 - 161.
6. Nazarova O. (2013) New information technologies in quality management of the educational process in college // *Informatics and education*. No. 11. - S. 79-84.
7. Zhuravliova I., Sokolyuk O., Khristenko D. (2022) Physical education of applicants for higher education in today's conditions. Modern methods and forms of organization of educational process in higher education institutions: *zb. materialiv Vseukr. konferentsii*. Odesa: Universytet Ushynskoho. 70–73.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).02

Chekhovskaya A.
*lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"*

THE IMPACT OF AEROBICS ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

The article reveals the influence of aerobics on the physical condition of students. The physical condition of student youth who regularly attend aerobics classes was analyzed. In the process of numerous studies in the field of physical education and sports, morphological and functional indicators were found that characterize the improvement of the physical condition of students who specialize in aerobics. Use of visual and verbal cues in conjunction with demonstration exercises are most often recommended during initial training. Importantly,

for the teacher to control the quality of the students' performance of the exercises and to use various methods of information regarding the results of their actions. It there may be corrective information about the biomechanical characteristics of movements (speed, amplitude, direction, etc.), evaluation information (about efficiency, responsibility to aesthetic standards and other characteristics). The assessment should have a positive, energizing color. Peculiarities of the human constitution attract the close attention of researchers when studying the factors of success in high-achieving sports. Among the large number of constitutional indicators, the most interesting are the morpho-functional features of the athlete's body. They affect the manifestation of strength, flexibility, speed, endurance, work capacity and adaptation of the body to various conditions of the external environment, the speed of recovery after physical and mental stress.

Therefore, the analysis of literary sources and numerous studies broadens the understanding of the importance of a comprehensive approach to the selection of the most promising athletes who practice aerobics. Indicators will increase the development of sports skills testify to more perfect mechanisms and regularities of the process of adaptation of athletes to physical exertion, thereby confirming the need to take into account the individual and morphofunctional characteristics of the body.

Key words: aerobics, physical exercises, physical condition, students.

Чеховська А. Вплив аеробіки на фізичний стан студентів. В статті розкрито вплив аеробіки на фізичний стан студентів. Проаналізовано фізичний стан студентської молоді, які систематично відвідують заняття аеробіки. В процесі численних досліджень в галузі фізичного виховання та спорту виявлено морфологічні та функціональні показники, що характеризують покращення фізичного стану студентів, які спеціалізуються в аеробіці.

Ключові слова: аеробіка, фізичні вправи, фізичний стан, студенти.

Formulation of the problem. Aerobics is one of the youngest sports. It attracts the widest audience with its colorfulness, artistry and accessibility, and has become an effective means of promoting a healthy lifestyle. Health aerobics classes increase the functional capabilities of the body (activity of the heart, lungs, metabolism), improve coordination of movements [1].

Aerobics is a synthesis of athletic gymnastics and dance. There are no risky elements, exercises on projectiles, with objects. The compositions are characterized by a fast pace, a sharp change in positions, and movements that are difficult to coordinate. One of the criteria for assessing skill in judging is the athlete's harmonious, athletic physique. Aerobics is available to people of any age and gender [2].

Peculiarities of the human constitution attract the close attention of researchers when studying the factors of success in high-achieving sports. Among the large number of constitutional indicators, the most interesting are the morpho-functional features of the athlete's body. They affect the manifestation of strength, flexibility, speed, endurance, work capacity and adaptation of the body to various conditions of the external environment, the speed of recovery after physical and mental stress.

Each type of sport is characterized by a certain complex of morpho-functional features, which are especially evident at the level of elite athletes.

Analysis of literary sources. Morphofunctional features of high-class athletes are widely studied by many authors (Sokolyk I., Dyatlova A., Chernyshova R., Kogan O.). However, in some sports, these indicators have not yet been fully studied, and the morpho-functional criteria for sports selection have not been developed. Such sports include aerobics.

No less urgent is the problem of the speed of training of athletes (Y. M. Kots, E. B. Sologub, A. S. Solodkov).

The choice of sports specialization, taking into account the training and morphofunctional characteristics of athletes, leads to the formation and development of the basic physical qualities, motor skills, purposeful training necessary for this type of sport, better selection of fast-trained athletes and the achievement of higher sportsmanship.

In this regard, the most promising is the study of the morphofunctional features of fast-trained athletes specializing in aerobics.

Presenting main material. The need for radical improvement of the physical and moral health of modern youth, due to the deterioration of physical condition indicators, the decline of spiritual interests of young people in world cultural values, causes serious concern of society. The problematic situation involves the development of the latest modern pedagogical technologies that reflect the specifics of the development of society at this stage, with more effective use of existing and the creation of new forms of mass physical culture that meet the needs of modern youth. The current situation, caused by the transition period, puts forward increased demands for the formation of a psychologically and functionally stable, socially active and tolerant personality

[5].

The formation of a fundamentally new concept of long-term physical training is possible by introducing one of the most popular forms of aerobic exercise into people's everyday life, which opens up new perspectives for their involvement in systematic muscle work. Conversion penetration of elements of sports culture into physical culture creates conditions for intensification of physical training of children and adolescents [6].

Aerobics with its high emotionality, a wide range of various physical exercises, musical accompaniment of a different nature allows you to increase the level of muscle training, improve the state of physiological systems, bring pleasure from classes, which contributes to its rapid popularization and the involvement of numerous groups of the population of children and adolescents in systematic classes, young people

Performance of general development and dance exercises in aerobics helps increase muscle strength, speed, endurance, dexterity, flexibility and other qualitative aspects of motor activity. A special place among coordination abilities is occupied by balance, which determines the economy of motor actions, the formation of a rational posture [6].

In the course of numerous studies in the field of physical education and sports, morphological and functional indicators have been revealed that characterize fast-trained athletes who specialize in aerobics. It was found that the most informative tests of special physical fitness are: bending and extending the arms in a supine position, maintaining a high angle, lifting the legs from a height. It was also established that athletes who switched from gymnastics to aerobics have the same morphological and functional indicators as athletes who initially do aerobics [8].

Practical experience shows that the fast training of athletes who specialize in aerobics depends on a certain type of physique. Therefore, today there is a set of pedagogical and medical-biological criteria that determine the rapid fitness of athletes who do aerobics.

Pedagogical criteria for sports selection make it possible to divide athletes specializing in aerobics into fast and slow trained athletes, who have significant differences in morphofunctional indicators [9].

Morphological indicators that reliably distinguish fast-trained athletes from slow-trained athletes include: body length ($p < 0.001$), hip length ($p < 0.001$), leg length ($p < 0.001$), shoulder circumference ($p < 0.05$), thickness skin and fat folds under the shoulder blade ($p < 0.05$), on the stomach ($p < 0.05$) and on the lower legs ($p < 0.001$); index of muscle and fat mass ($p < 0.001$).

Functional indicators that probably differentiate fast-trained athletes are: heart rate at rest ($p < 0.05$) and after exercise ($p < 0.01$), the index of the Harvard step test ($p < 0.001$), vital capacity of the lungs ($p < 0.05$) and the vital index ($p < 0.05$), as well as by the level of special physical training: flexion and extension of the arms in a supine position ($p < 0.001$), maintaining a high angle ($p < 0.001$), raising the legs with height ($p < 0.001$).

For athletes engaged in sports aerobics, the main morphological criteria for rapid training are shoulder width (0.885), upper limb length (0.855), hip circumference (0.853), shoulder diameter (0.802), lower leg length (0.792), mass-growth index and (0.772). Among the functional indicators, such criteria can be considered the vital index (0.755), and from special physical training - high angle maintenance (0.778) and long jump (0.736).

Athletes who switched to aerobics from gymnastics are practically no different from female athletes who initially engage in aerobics in terms of morphofunctional indicators and special physical training. The exception is the shoulder circumference ($p < 0.01$) and the results of the special physical training test - long jump ($p < 0.01$).

Similarity of the model characteristics of gymnasts who switched to sports aerobics and rapidly trained athletes who initially engage in this sport confirms the importance of morphofunctional indicators for achieving high results in sports [7].

Preserving and strengthening the health of student youth is one of the most important tasks of modern society, which plays an important role in socio-economic, political and cultural development of Ukraine.

Research conducted in recent years allowed us to state that in Ukraine there is a significant deterioration in the health of young people, a drop in their physical condition preparedness, the general functional state of the body, and, as a result, resistance to various negative effects of the environment. Along with the reasons for social of an economic and ecological nature have a significant negative role in lowering the level physical health, functional state and adaptive capabilities of students such factors as hypodynamia, increased emotional stress, irrational nutrition, decreased interest in systematic activities of various kinds sport.

The complexity of this problem is also increased by the fact that young students are entering universities comes already with a weakened level of general physical condition and state of health in as a whole. However, a high level of health is one of the most important conditions study at a university and the entire process of professional training [2].

In this connection, today they are gaining special relevance and practical significance research that is aimed at development, testing and implementation in practice effective means of optimizing the health of student youth. One of the powerful means improving the health of students, increasing their working capacity, as well as optimization their socio-biological adaptation to new living conditions is a health aerobics class.

Aerobics is the performance of physical exercises performed in a musical manner support for the purpose of strengthening health, harmonious development and physical improvement body qualities (strength, speed, endurance, flexibility of muscles and joints and dexterity). Exercises that are performed for a long time are called aerobic actively breathing. Blood accumulates oxygen and gives it to tissues, and all chemical reactions occur with the participation of oxygen. Thus, the body receives the necessary for vital activities or performance of physical load energy. Health classes aerobics increase a person's functional abilities.

Dynamic exercises are acceptable for women, because they tolerate such exercises more easily, than static ones. Aerobic exercises are achieved not only with the help of movements on the site, but also by changing the degree of muscle load, amplitude of movements, speed, direction and nature of movements.

Health aerobics affects the body in a complex way. Application of various physical exercises is aimed at solving the set

tasks. A feature of aerobics classes there is a repetition of initial and final provisions. The final position should be comfortable for the start of the next exercise, thanks to which the exercises are performed in the right form, in the current way, without stops [1].

Aerobics are long-term exercises of medium intensity, during which the body consumes enough oxygen. Aerobics classes provide, first of all, the fast pace of movements, which is set by the musical rhythm; girlfriend, a large amplitude of movements of arms, legs and body with inclusion in work many muscle groups.

Exciting musical rhythm, ease of movements and wide possibilities of improvisation, depending on individual inclinations and choreographic experience, turn aerobics into an emotional, creative busy work. This allows you to withstand a significant physical load for a sufficiently long time without excessive fatigue. Aerobics is an excellent means of combating "muscle hunger" and prevention related diseases – obesity, early atherosclerosis, ischemia, etc.

The main thing is to gradually increase the pace and duration of classes.

Systematic practice of aerobics not only allows you to increase the level of muscle training and improve the condition of the cardiovascular system, but also bring great pleasure to people doing aerobics.

Today, the effectiveness of aerobics is generally recognized. Aerobics is it a set of endurance exercises that last relatively long and are associated with achieving a balance between the body's need for oxygen and its

delivery The body's response to increased oxygen demand is called

training effect or positive physical changes that

can be characterized as follows:

– the total volume of blood increases so much that the ability to transport oxygen improves, and therefore a person shows greater endurance

during strenuous physical activity;

- lung volume increases, and some studies associate increased lung volume with higher life expectancy;

– the heart muscle is strengthened, it is better supplied with blood;

- the content of high-density lipoproteins increases, the ratio

the total amount of cholesterol to high-density lipoproteins decreases, which reduces the risk of developing atherosclerosis;

- the bone system is strengthened;

– aerobics helps to overcome physical and emotional stress;

- work capacity increases.

Aerobics is a real way to lose weight or maintain body weight

normal This aspect is the most attractive to do aerobics.

However, it must be said that exercise can only contribute to weight loss, and the main factor is diet.

Current (continuous) and serial-current (with minimal breaks) methods of conducting exercises are characteristic of each step aerobics class. Their use makes it possible to ensure a complex effect on the body

those who are engaged. It should also be noted that the need to implement

training without reducing the intensity of their performance causes increased

requirements for the professional training of a physical education teacher.

In practical activities, each teacher uses a special one

terminology, techniques of visual information regarding contact with students in order to convey information about exercises to them without interrupting

classes, to correct mistakes and encourage them.

All means used to communicate with students are possible

divide depending on their purpose into the following techniques (groups):

– training exercises and their implementation;

– error correction;

– load regulation;

- organization of students.

It is not recommended to completely exclude verbal explanation during step aerobics exercises. Instruction words, word commands should accompany a continuous demonstration aimed at the correct execution of exercises. Content and volume of information during the event

the class depends on the stage of study and the level of preparedness of the students.

Use of visual and verbal cues in conjunction with demonstration exercises are most often recommended during initial training. Importantly,

for the teacher to control the quality of the students' performance of the exercises and to use various methods of information regarding the results of their actions. It there may be corrective information about the biomechanical characteristics of movements (speed, amplitude, direction, etc.), evaluation information (about efficiency, responsibility to aesthetic standards and other characteristics). The assessment should have a positive, energizing color.

Conclusions. Therefore, the analysis of literary sources and numerous studies broadens the understanding of the importance of a comprehensive approach to the selection of the most promising athletes who practice aerobics. Indicators will increase the development of sports skills testify to more perfect mechanisms and regularities of the process of adaptation of athletes to physical exertion, thereby confirming the need to take into account the individual and morphofunctional characteristics of the body.

Reference

1. Aerobics. (2002) Theory and methods of conducting classes: textbook. allowance for students. universities physical Culture / Ed. E. B. Myakinchenko, M. Shestakova. – M. : SportAcademPress, 2002. –303 p.
2. Bermudes D. (2009) Musical rhythm and choreography. Workshop: first-hand methodical workshop for students / D. Bermudes–Sumi: Type of SumDPU imeni A. S. Makarenka. –200 p.
3. Bermudes D. (2016) Theory and methodology of the aerobics release: primary methodical complex: primary methodical collection / D. Bermudes. - Sumi: FOP Tsoma S.P.. – 216 p.
4. Vinogradov G. (2009) Athletism: theory and training methodology: [Textbook. for students of higher education. institutions physical. education and sport] / G.P. Vinogradov. - M.: Soviet Sport. - 328 p.
5. Keller V. (1993) Theoretical and methodological basis for training athletes: [pos. For stud. VNZ fiz. whirlwind and sport] / V. Keller, V. Platonov. - L.: Ukrainska Sportivnaya Asotsiatsiya. - 270 p.
6. Kokarev B.(2006) Basics of encouraging and fulfilling activities for health-improving aerobics: Nav. Method. Posibnik / B. Kokarev, O. Chernenko, O. Gordeychenko – Zaporizhzhya: ZNU. –67 p.6.
7. Sinitsya S. (2010) Ozdorovcha aerobika. Sports and pedagogical side: Nav. pos_b. /FROM. V. Sinitsya, L. Shesterova; Polt. nat. ped University of Economics V.G. Korolenka. –Poltava: PNPU, –244 p.
8. Matveev L. (2005) The general theory of sport and its applied aspects: [textbook] / L. Matveev. - 4th ed. - Spb. : Doe. - 384 p.
9. Platonov V. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: [textbook. for stud. higher education. institutions physical. education and sport] / V. Platonov. - K.: Olympic literature. - 808 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).03

Golubeva V.

*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"*

Nazymok V.

*senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"*

IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN SWIMMING LESSONS

The article defines the peculiarities of the implementation of health-saving technologies in swimming lessons in higher education institutions. Modern health-saving technologies used in the field of physical education of student youth are disclosed. The current state of health and physical fitness of student swimmers was analyzed, a set of problems related to the development of sports and mass swimming in Ukraine was identified, in particular, regarding the training of the country's population and its conscript contingents in the ability to swim. The role and place of swimming in the system of physical fitness of student youth and ensuring their adherence to the basics of a healthy lifestyle in the context of the implementation of health-saving technologies are determined.

Swimming training is carried out in the form of practical classes, which take up one training pair (2 academic hours).

Methodical planning and structuring of the training process, which includes the logical and systematic ordering of several training variables (intensity, volume, frequency, recovery period and exercises) in an integrative way aimed at optimizing specific performance results at predetermined points in time.

The main characteristics of such approaches are systematic variations in the content of the intensity of classes and the amount of workload throughout the entire program.

However, this should not be seen as a simple strategy of training variation, but as an appropriate sequence and integration of different training variables, including not only volume and intensity, but also frequency, recovery periods, density and selection of exercises.

The duration of each session may increase. The total training contribution of strength work on land is a product of intensity, frequency and duration of training. The general goal is the uniform development of all muscle groups.

Land exercises are used to train muscular strength and endurance, and they complement the improvements in muscular endurance that result from swimming training. The exercise program should be simple (that is, two exercises for each of the main muscle groups) so that it corresponds to the total training time for one session.

Keywords: *health-saving technologies, physical qualities, students of higher education.*

Голубєва В., Мартинов Ю., Назимок В. Реалізація здоров'язбережувальних технологій на заняттях з плавання. *В статті визначено особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій на заняттях з плавання у закладах вищої освіти. Розкрито сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовують у галузі фізичного виховання студентської молоді. Проаналізовано сучасний стан здоров'я та фізичної підготовленості студентів плавців, виявлено комплекс проблем стосовно розвитку спортивного і масового плавання в Україні, зокрема щодо навченості населення країни та призовних його контингентів вмінно плавати. Визначені роль та місце занять*

плаванням в системі фізичної підготовленості студентської молоді та забезпечення дотримання нею основ здорового способу життя в контексті реалізації здоров'язбережувальних технологій.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фізичні якості, здобувачі вищої освіти.

The urgency of the problem. The general physical training of students when learning to swim is an important component of training. General physical training is used as an effective means of recovery. The exercises performed in these classes develop strength, speed, endurance and dexterity, increase the functional capabilities of the body engaged in and the emotionality of the classes, as well as promote active recreation. The development of basic physical qualities (endurance, strength, speed, flexibility) is carried out both on land and in water. Exercises performed in water are less effective than on land. Therefore, swimming lessons must be combined with general physical training on land, which is carried out throughout the year in the fresh air (in the forest, in the park, at the stadium, on the sports field).

As practice has shown, if during learning to swim a student will perform part of the exercises on land and the other part in water, the total amount of load transferred increases significantly, thereby contributing to the effective development of basic physical qualities and increasing the level of physical fitness.

Analysis of literary sources. In order for physical education in a higher education institution to perform its functions and be an effective means of strengthening health and improving the physical fitness of students, the main principles of its organization should be regularity, sufficiency and flexible variability, reflecting the specifics of educational work and the lifestyle of young people. Therefore, research aimed at improving the forms and methods of teaching swimming, developing pedagogically effective methods and technologies for conducting swimming lessons, acquiring special knowledge, vital motor skills and M. Ya. Bondarchuk applied swimming skills; M. M. Bulatova; V. L. Volkov.

Experience of pedagogical and sports practice Yu. P. Kobyakov; O. Yu. Fanygin; O. V. Tereshchenko testifies that physical exercises in the water environment are an effective means of influencing the physical fitness of young people.

Presentation of the main research material. Swimming training at a higher education institution takes place in a modern swimming pool, equipped with equipment necessary for learning and improving swimming technique (swimming boards, aqua dumbbells, flippers, aqua belts, shovels, etc.). Classes are held according to the Swimming Program and outline plans developed for students of the higher education institution and approved by the department.

When teaching students to swim, the main tasks are:

- mastering the vital skill of swimming;
- strengthening health, hardening, instilling hygienic skills;
- strengthening of the musculoskeletal system, comprehensive physical development and improvement of basic physical qualities (strength, flexibility, speed, endurance, dexterity);
- familiarization with water safety rules.

Students were offered not only basic swimming lessons, but also lessons in aquarium science, diving, life saving and water games. Students with high levels of swimming confidence began attending electives where they could hone their swimming skills under the guidance of swimming instructors. Some institutions of higher education organize swimming meets where students from neighboring universities can compete in different swimming distances. Of course, the achieved results are still far from perfect, but participation in such an event increases students' motivation and gives them unforgettable memories. Although the methods of teaching swimming are not very different from those used in teaching gymnastics or sports games, the aquatic environment requires some special principles that are crucial during swimming lessons.

The most important aspect of swimming lessons is student safety. The instructor should plan swimming lessons based on the age of the students, their confidence level, the amount of swimming equipment (e.g. boards), the available space in the pool (e.g. the number of lanes) and the depth of the pool. The instructor should be in a position with a good view of the entire pool and should always be ready to help students. Special care should be taken by non-swimmers. According to the instructors, in order to avoid accidents in the pool, it is necessary to strictly follow the following rules:

- no more than 15 students per teacher;
- students are divided into groups according to their level of preparation;
- gradual introduction of new tasks;
- close cooperation with the savior.

Another problem that causes inconvenience during swimming lessons is the communication between the teacher and the students. In fact, a student often does not see or hear the teacher while swimming.

And another problem that can arise during swimming lessons is the anxiety of students in front of the water. The task of the teacher is to distribute exercises between anxious and calm students in order to maintain the appropriate level of intensity of the lesson.

It's actually not easy because students can vary in their level of anxiety. Some of them may be afraid of exhaling in the water, others - diving. To overcome students' fear of water, it is necessary to conduct swimming exercises using psychological methods. Swimming pools may not be equipped with sufficient flotation devices and accessories. The most common means of ensuring buoyancy are footboards. If two or more classes are held at the same time in the pool, the instructors must decide how to distribute the equipment among the students. Although some studies show that using too many assistive devices may not improve the swimming skills of the participants, these devices are very useful in training non-swimmers.

Swimming training is carried out in the form of practical classes, which take up one training pair (2 academic hours).

Methodical planning and structuring of the training process, which includes the logical and systematic ordering of several training variables (intensity, volume, frequency, recovery period and exercises) in an integrative way aimed at optimizing specific performance results at predetermined points in time.

The main characteristics of such approaches are systematic variations in the content of the intensity of classes and the amount of workload throughout the entire program.

However, this should not be seen as a simple strategy of training variation, but as an appropriate sequence and integration of different training variables, including not only volume and intensity, but also frequency, recovery periods, density and selection of exercises.

The duration of each session may increase. The total training contribution of strength work on land is a product of intensity, frequency and duration of training. The general goal is the uniform development of all muscle groups.

Land exercises are used to train muscular strength and endurance, and they complement the improvements in muscular endurance that result from swimming training. The exercise program should be simple (that is, two exercises for each of the main muscle groups) so that it corresponds to the total training time for one session.

Students passing from one station to another, performing a fixed number of repetitions (or performing exercises for a fixed time interval) at each station, resting between stations. In general, rest and repetition are used to control the relative strength/endurance characteristics of training. Longer rest between stations and fewer repetitions at each station will help develop muscle strength.

Shorter rest and higher repetitions (performed at a lower percentage of maximum power) will help develop muscular endurance.

Specific exercises are prescribed on an individual basis (for example, developing "leg strength" for one swimmer or stability and shoulder strength for another). Strength training should always be integrated into a swimming program to improve overall swimming performance.

The teacher should know that certain skills and physiological capabilities of the student interact with other factors of the development of physical qualities at the later stages of classes.

For example, the development of stroke technique in the early stages of training (at a low physical load) will affect the ability to swim effectively or make changes to the stroke in the later stages of training (at a high physical load). Some physiological abilities, such as aerobic endurance, develop quite rapidly during a critical period of development and then increase only slightly in later years. Other possibilities, such as rapid increases in muscle strength and power, are revealed both by the length of the run and the intensity of the pace used. Only then can the effect of strength training be fully realized.

Studies have shown that physical training itself can affect some aspects of the body's development during training. These points are made in order to emphasize that the teacher should always take into account the differences between students when planning a training program.

Such activities can improve a student's ability to swim. Aerobic strength and endurance are able to develop the combined effects of low-intensity, longer training sessions. For this purpose, both continuous and interval classes are common in institutions of higher education, they are effective for the development and maintenance of high oxidative capacity of muscles and increased reserves of fuel in muscles.

The advantages of swimming classes are obvious: these classes are even more effective (from the point of view of physical activity) than other types of physical education.

Students should not completely stop training, but should reduce the physical load and increase the emotionality of the class.

Swimming technique exercises, performed by students on land and in water, expand his motor skills, are the foundation for forming his style when swimming in the main way.

Health-saving technologies are a system of measures that includes the relationship and interaction of all factors of the educational environment aimed at to preserve the child's health at all stages of his education and development. Health-preserving technologies are a holistic system of educational and recreational, corrective and preventive measures, which are carried out in the process of interaction child and teacher, child and parents, child and doctor. The purpose of these educational technologies is to provide the child with the opportunity to save health, to form the necessary knowledge, abilities and skills of a healthy way life, teach how to use the acquired knowledge in everyday life.

Health as a subject of health care technologies implies physical, mental, social and ethical health. Thanks to the use health-protecting technologies in children improve their memory, attention, thinking, increasing abilities to voluntary control, improvement general emotional state, work capacity increases. Health-preserving pedagogical technologies are used in various types of activities and are presented as conservation technologies and health promotion, dynamic pauses, moving and sports games, relaxation, finger gymnastics, eye gymnastics, breathing gymnastics and gymnastics awakening

Conclusion. Thus, as a result of the analysis of literary sources, it was found that swimming has a positive effect on the culture of movements, allows you to control your movements in the water, and this, in turn, has a positive effect on improving the level of development of physical qualities and moral and willpower, on increasing speed and strength preparedness. In addition, the appropriate use of swimming equipment guarantees the emotionality of classes and the versatile physical impact on various muscle groups, allows to increase the level of development of the components of physical fitness, the interest of students, the motor density of classes and the realization of both a health-improving task and the formation of a solid foundation of work capacity for a long and active life of an individual. It is important to use the means of physical fitness when learning to swim, taking into account the balanced volumes of physical exertion, of different orientations, which allow to ensure the effectiveness of the pedagogical influence on solving the health-improving task and obtaining a long-term training effect, taking into account the age, gender and professional characteristics of the contingent.

Reference

1. Glazyrin I. (2011) *Swimming: teaching. manual* Kyiv: Condor. 502 p.
2. Hryban G. (2009) *Swimming. Applied aspects: teaching method. manual* Zhytomyr: Ruta. – 156 p.

3. Dubogai O. (1995) Methodology of physical education of students assigned to a special medical group based on their state of health: study guide. Lutsk: Nadstyrnya. 220 p.
4. Domina Zh. (2010) Methodology of training exercises of coordination orientation of future music teachers in the process of physical education: autoref. thesis Ph.D. ped. Sciences: 13.00.02.– Kyiv: NPU Dragomanova. 22 p.
5. Kruchevych T., Andreeva O., Blahiy O., Sadovskiy O. (2018) Problems of the formation of recreational culture of student youth in conditions of active leisure time // "Young scientist". No. 4.2 (56.2). P. 24-29.
6. Polatayko Yu. (2004) Swimming: teaching method. manual Ivano-Frankivsk: Play. 258 p.
7. Skaliy O. (2002) The ABC of swimming for children and parents: teaching. manual Ternopil: Aston. 102 p.
8. Tymoshenko O. (2016) How to modernize the national system of physical education? Modern educational dimension // Education: Vseukr. thunder.-flying You. - No. 15 (April 13-20). P. 6.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).04

Hloba Tetyana,
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Oles Honchar Dnipro National University, Dnipro, Ukraine
Prysiazna Mariia,
Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Oles Honchar Dnipro National University,
Mohylnyi Ihor,
Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Oles Honchar Dnipro National University,
Cherevko Anatoliy,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Special Training, University of Customs and Finance,

ACADEMIC INTEGRITY AT THE CURRENT STAGE OF HIGHER EDUCATION DEVELOPMENT

The article is devoted to the issue of improving the effectiveness of the educational process of student youth based on the use of the concept of "academic integrity" and its application in the educational process. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, and a questionnaire survey of students. Several regulatory documents controlling norms and violations of the principles of academic integrity in the field of education were analyzed. In terms of the problems of various educational institutions that arise during the mandatory check of Bachelor's and Master's theses for plagiarism, the opinion of experts in this regard has been considered and analyzed. The definition of the concept of "academic integrity" is given. 157 first- and second-year female students of the Oles Honchar Dnipro National University took part in the questionnaire survey. The students' opinion on deregistration, biased assessment, provision of unreliable information, bribery, and other factors of academic integrity was clarified. The topicality and practicability of the chosen research problem have been proven.

Keywords: *academic integrity, academic plagiarism, participants in the educational process, student, higher education.*

Глоба Т., Присяжна М., Могильний І., Черевко А. Академічна доброчесність на сучасному етапі розвитку вищої освіти. Стаття присвячена питанню покращення ефективності освітнього процесу студентської молоді на основі використання поняття «академічної доброчесності» та задля застосування її в навчальному процесі. Були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної, та фахової літератури, проведено анкетне опитування студентів. Проаналізовано низку нормативних документів що регламентують норми та порушення принципів академічної доброчесності у сфері освіти. Розглянуто та проаналізовано думку фахівців щодо проблематики багатьох закладів освіти які виникають при обов'язковій перевірці бакалаврських та магістерських робіт на плагіат. Наведено визначення поняття «академічна доброчесність». В анкетному опитуванні приймало участь 157 студенток Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, перших та других курсів. З'ясована думка студентів щодо списування, необ'єктивного оцінювання, надання недостовірної інформації, хабарництва та інших чинників академічної доброчесності. Доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.

Ключові слова: *академічна доброчесність, академічний плагіат, учасники освітнього процесу, студент, вища освіта.*

Formulation of the problem. Education is an important component in building a conscious and active civil society. However, today Ukraine, despite its considerable potential, is not among the countries with the most developed educational system. After 2014, significant changes took place at the state level, which affected reforms in the education system as well. Educators started to discuss the term "academic integrity" more often. After the adoption of the Law of Ukraine "On Education" in 2017, academic integrity as a concept became formalized at the legislative level; unfortunately, until now its main principles are often neglected [5, 2].

The integration of the principles of academic integrity into the educational process is incredibly important. A set of mechanisms for checking academic papers for the presence of academic plagiarism, improving communication between professors and students, and supporting the administration of higher education institutions in the principles of academic integrity - all this creates conditions for improving the quality of higher education in Ukraine. The administration of higher education institutions and professors face an important task represented by building an effective educational process where the focus will be on the quality of education [5].

One problem is the growth of academic dishonesty, which is one of the forms of fraud according to multiple objective parameters, has increased by an order of magnitude. To a greater extent, this applies to plagiarism. In the modern information space, this has become much easier to implement. As it used to be necessary to spend a lot of time working in libraries and in different cities of the country, personally studying and transcribing a lot of information by hand, in the era of electronic media and modern gadgets, it comes down to clicking a few keys, that is, it takes less time and effort. The development of information technologies, in addition to great advantages, negatively influenced the expansion of technical opportunities for plagiarism.

An overview of scientific research and publications. An elevated level of debate and a significant dispersion of opinions both among scientists and among practicing specialists regarding academic integrity and dishonesty in the field of higher education serve as a basis for a more detailed consideration of the content of the main conceptual approaches to this issue.

A few scientists, including Batrachenko I.G., Ploshynska A.A., Berezhna K.V., Nenastina T.O., Sorokina N.G., Degtyareva I.O. believe that over the past thirty years, there has been a decline in the level of academic integrity in Ukraine, which continues to accelerate in this day and age, despite the intensification of the fight against manifestations of academic dishonesty.

According to the conclusions of most experts, many problems in higher education institutions arise during the mandatory check of Bachelor's and Master's theses for plagiarism, namely the lack of understanding by the participants of the educational process of the principles of academic integrity when drafting theses [1].

Thus, I. G. Batrachenko believes that "diplomania" has turned education into a huge "educational bubble" where academic integrity is extremely devalued. According to O. S. Borysyuk, to popularize academic integrity, regular meetings should be held with all participants of the educational process explaining the benefits of following these principles.

The aim of the article is to analyze the concept of academic integrity in the example of Oles Honchar Dnipro National University.

Research methods: analysis of scientific, methodological, and professional literature, conducting a questionnaire survey of students.

Presenting main material. In the modern conditions of Ukraine's integration into the European system of higher education, the need to reform the Ukrainian education system, improve it, and raise the quality level comes to the forefront.

One thing that a modern society needs from education is the training of young people who can respond to the challenges of the times; who are healthy, competent, and mobile in the modern labor market; who have a civil position, carry out activities effectively, develop themselves and are able to learn throughout their life. Also, to be guided by certain fundamental values, where legality and rule of law, human dignity, justice, and tolerance, personal responsibility for work results, patriotic civic position, intolerance to violations of norms, and principles of academic integrity prevail.

The Law of Ukraine "On Education" regulates social relations that arise in the process of realizing the constitutional human right to education, the rights and obligations of individuals and legal entities participating in the realization of this right and defines the competence of state bodies and local self-government bodies in the field of education. Article 42 of this law is devoted to academic integrity.

Academic integrity is a set of ethical principles and rules defined by law, which should be guided by the participants of the educational process during learning, teaching, and carrying out scientific (creative) activities to ensure trust in the results of studies and/or scientific (creative) achievements [3].

According to Clause 4 of Article 42 of the Law of Ukraine "On Education", the following is considered a violation of academic integrity: academic plagiarism; deception, forgery; attribution of the results of the collective activity to one or individual persons; fabrication; falsification; self-plagiarism; bribery; biased assessment; writing off; providing unreliable information about the results of one's own educational (scientific, creative) activity, used research methods and sources of information [2].

Oles Honchar Dnipro National University also joined the "academic integrity" project. Code of academic integrity of Oles Honchar Dnipro National University and the latest version of the Regulation on prevention and detection of violations of academic integrity at the university were put into effect on November 19, 2020.

The regulation on academic plagiarism provides for measures of an organizational nature aimed at preventing and detecting academic plagiarism at the university. Also, it aims to create a system of effective prevention, dissemination, and detection of plagiarism in the works of scientific and pedagogical workers of the university, students of higher education of all levels and forms of education, compliance with the requirements of scientific ethics and respect for the intellectual property of others [4].

The developed Regulation of Oles Honchar Dnipro National University on "Academic integrity" is based on the Civil Code of Ukraine and a number of laws, in particular: the law of Ukraine "On copyright and related rights", "On education", "On higher education", "On scientific and scientific and technical expertise", Code of Academic Integrity of Oles Honchar Dnipro National University and other legal acts. Thus, on November 7, 2018, the university signed the Cooperation Agreement, "Anti-plagiarism" (Unicheck). The main goal of the cooperation is to ensure high-quality professional training of students of higher education, the introduction of modern software tools in the organization of the educational process, the promotion of academic integrity, and the improvement of the quality of education in general by identifying signs of plagiarism in scientific and other works [4].

We conducted a study that was carried out in several stages. In the first stage, an analysis of literature and documentation was carried out, which made it possible to assess the topicality of the researched problem. The second stage was devoted to the organization and conducting of a questionnaire survey of students with the aim of obtaining new theoretical data. The survey was conducted among students of the Oles Honchar Dnipro National University. The purpose of our survey was to find out the opinion of students regarding the violation of academic integrity in the implementation of the educational

process by the participants of the educational process. 157 first- and second-year female students of the Department of Ukrainian and Foreign Philology and Study of Arts and the Department of Social Sciences and International Relations took part in the survey. In the third stage, students get acquainted with additional materials that were offered for independent processing and provided in various forms: presentations, video materials, and viewing speakers' information on Internet platforms. In the fourth stage, a repeated questionnaire was conducted using a specially developed questionnaire to obtain the result.

Analysis of preliminary survey results. To the question, "Are students familiar with "academic integrity", "academic plagiarism", most respondents (87%) answered that they are not familiar, and they do not know what it is about. Regarding the "deception; forgeries; falsification; fabrication; attribution of results of collective activity; and self-plagiarism in the educational process", the students chose the answer, "It is difficult to answer", because they did not encounter these events in their practice.

To the question, "Have you encountered biased evaluation in the educational process?", 97% of the surveyed students replied "Yes", and 3% of the students chose "No". In the question about bribery, "Have you encountered bribery when taking tests or exams?", the answers were distributed as follows: "No" – (67%) of the surveyed respondents, "Yes" – (33%) of the surveyed respondents.

To the question, "Are you given thematic lectures on academic integrity and academic writing?" - all students (100%) answered that they are not given these classes in the first and second years of studying. To the question "Why do students write off?", a great discussion appeared. To the question "Have you ever written off?", the respondents admitted 'yes'; in other words, there were such cases in their practice. While analyzing the question "When was the first time you joined the write-off?", we found out that (55.8%) of the respondents made attempts and wrote off for the first time in secondary school, but this was only in isolated cases. (44.2%) of the respondents joined the write-off already in high school. The reasons for writing off at school were various (laziness, lack of control on the part of parents and teachers, desire to get a higher grade, impunity).

To the question "Do you write off tasks or papers at the university?", the following answers were received: "sometimes" – 66.7%, "yes, regularly" – 28%, "very rarely" – 2.3 %, and "never" – 3% of surveyed students. To the question "Have you experienced sanctions or punishments for dismissal from the university?", we obtained the following results, "yes" – (5.6%), "no" – (22.2%), "sometimes" – (72.2%). The next question was, "Did you feel approved for writing off by the university or teachers?", the answers were divided as follows: "no" – (61.1%), "sometimes" – (22.2%), and (16.7%) respondents felt approved by teachers.

To the question "In your opinion, who bears all the responsibility for deregistering a student?", we received the following survey results: most students believe that the responsibility rests solely on the student – (84.2%), and (7.5%) believe that it is on the teachers, and (8.3%) think it is a joint responsibility.

Analysis and generalization of the results of the final questionnaire (after familiarization with the materials and documentation on academic integrity)

As the survey testified, to the question "Are students familiar with "academic integrity", "academic plagiarism", the result was 100% (n=157), all survey participants answered 'yes', i.e. they are already familiar.

To the question, "Have you encountered biased evaluation in the educational process?", the opinion of the respondents changed. Providing that previously the students believed they were biased, then later they understood that the teacher is guided by several normative provisions, including the code and the regulation regarding academic plagiarism. The answers regarding "bribery" remained unchanged: "no" was not encountered (67%) of the surveyed respondents answered. The number of questions that were asked to the respondents again remained unchanged; the opinion of the students did not change.

To the question of whether the information and materials provided were useful for them, 98% answered "yes", and 2% noted that it was difficult to answer. Students also determined for themselves what plagiarism is and what a technical error is; what an incorrect citation is; also, what is not plagiarism; what the stages of checking for plagiarism are, including checking theses; what the procedures for checking and evaluating student works for plagiarism should be; what types of effective plagiarism checking programs exist; what penalties exist in Ukraine for violating academic integrity; additionally, the participants got acquainted with the Code and the Regulation on academic plagiarism.

We found out the students' opinion about writing off, we discovered it in an open survey and received the following answers, "I wrote off because...": there was not enough time to do it on my own; to get a higher assessment grade; was absent from previous classes; there are complex tasks that are easier to write off than to write on my own, there is no desire to figure out how to do it; I did not study the material; I spend less time on unnecessary tasks and those tasks that personally do not play a role in my studies; I don't need to think about the task and lose a lot of time; it saves time, effort, and limits an unimportant input of information; have no motivation to learn; there is not enough time to complete all the tasks.

Students also noted that they would like such subjects as "Academic Writing" and "Academic Integrity" to be taught starting from the first year, which in turn made it easier to understand many issues in the writing and design of independent, course, and later Bachelor's and Master's theses.

Conclusions. We found out that the main forms of student academic dishonesty are writing off, biased evaluation, and cases of bribery during the preparation of tests and exams. Also, we discovered that academic integrity is an integral part of a developed, modern and democratic society; that a developed society, the absence of corruption, and the presence of science will allow significantly raise the standard of living. Neglecting them, participants in the educational process not only violate the norms of morality and law, but also take away the opportunity for self-development. We believe the principles of academic integrity in the educational process form a responsible and independent approach to learning, critical thinking, and the ability to analyze.

Potential for further research consists in studying the experience of foreign scientists and education specialists on the issue of the principles of academic integrity and dishonesty from the point of view of ethical and legal norms of implementation in the educational process.

Література

1. Академічна доброчесність: проблеми дотримання та пріоритетності розширення серед молодих вчених: кол. моногр. / за зах. вид. Н. Г. Сорокіної, А. Є. Артюхова, І. О. Дегтярової. Дніпро: ДРІДУ НАДУ, 2017. 169 с.
2. Закон України «Про освіту» від 05.09. 2017 рік No2145-VIII зі змінами і доповненнями. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Закон України «Про освіту». Стаття 42 «Академічна доброчесність». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/page3/print>.
4. Офіційний сайт ДНУ ім. Олеся Гончара. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [<https://www.dnu.dp.ua/view/unicheck>].
5. Офіційна сторінка «Американські Ради». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://americancouncils.org.ua/dobrochesnist-ta-kultura-ctrl-c-ctrl-v/>

Reference

1. Akademichna dobrochesnist': problemy dotrymannya ta priorityty poshyrennya sered molodykh vchenykh: kol. monohr. / za zah. red. N. H. Sorokinoyi, A. YE. Artyukhova, I. O. Dehtyar'ovoyi. Dnipro: DRIDU NADU, 2017. 169 s.
2. Zakon Ukrayiny «Pro osvitu» vid 05.09. 2017 r. No2145-VIII zi zminamy i dopovnennyamy. [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Zakon Ukrayiny «Pro osvitu». Stattya 42 «Akademichna dobrochesnist'». [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/page3/print>.
4. Ofitsiynyy sayt DNU im. Olesya Honchara. [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: [<https://www.dnu.dp.ua/view/unicheck>].
5. Ofitsiyna storinka «Amerykans'ki Rady». [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <https://americancouncils.org.ua/dobrochesnist-ta-kultura-ctrl-c-ctrl-v/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).05

UDC: 796.85:355.232.22 (477)

Khatsaiuk O. V.,
Honored Coach of Ukraine,
Senior Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training, Faculty №3 (preventive activities),
Kharkiv National University of Internal Affairs,
Kharkiv, teacher of the department of rifle and special training of the faculty of service and combat activities of NGU,
Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine, Kyiv, Ukraine
Turchynov A. V.,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Training and Sports
National Academy of the National Guard of Ukraine, Kharkiv, Ukraine
Kontarovskiy R. V.,
Senior instructor (Physical Training and Sports) of the Department of Physical Training and Sports of the National
Academy of the National Guard of Ukraine, Kharkiv, Ukraine
Volianskii V. G.,
Head of Physical Training and Sports – Senior Teacher of the Department of Fire and Special Training of the Kyiv
Institute of the National Guard of Ukraine, Kyiv, Ukraine
Moskalenko Yu. V.,
cadet of the 411 study group of the Faculty of Logistics,
course № 2 of the National Academy of the National Guard of Ukraine, Kyiv, Ukraine
Nesterchuk D. A.,
cadet of the 229 study group of the Faculty of Service and Combat Activity of the National Guard of Ukraine, Kyiv
Institute of the National Guard of Ukraine, Kyiv, Ukraine

INTRODUCTION OF COMBAT SAMBO ARSENAL INTO THE HAND-TO-HAND TRAINING SYSTEM OF FUTURE OFFICERS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE

Despite the significant number of works in the specified direction of scientific intelligence, the issue of expanding the arsenal of service-applied hand-to-hand combat (with an accented use of technical and tactical combat sambo combinations) future officers of institutions of the security and defense sector of Ukraine – an insufficient number of scientific works is devoted to it, which emphasizes the relevance of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the study is the development and testing of pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers of the National Guard of Ukraine (NGU) to engage in hand-to-hand combat with the enemy in various conditions of service-combat activities with an emphasis on the use of combat sambo arsenal. During the empirical research, the following methods were used: axiomatic, idealization, historical and logical, descent from the concrete, mathematical and statistical formalization (criterion χ^2).

Based on the results of the conducted empirical research, the organizational and pedagogical conditions for the

formation of the readiness of future officers of the National Guard of Ukraine to engage in hand-to-hand combat with the enemy in various conditions of service and combat activity were developed and tested (with an accented use of the combat sambo arsenal). The above-mentioned organizational and pedagogical conditions are implemented during 3 main blocks: organizational and diagnostic, corrective and constant. Summarizing the results obtained during the pedagogical experiment, it was established that all the conditions for conducting an empirical study were met. The experimental work had a positive effect on increasing the level of physical and special physical fitness of future NGU officers, which contributed to the increase in the efficiency of their performance of assigned tasks. It is noted that these changes occurred to a greater extent in Eg cadets compared to Kg, and these changes are statistically reliable.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence provide for the improvement of the system of sectional work of future officers of the National Guard of Ukraine from service-applied martial arts.

Keywords: combat sambo, measures of physical impact, empirical research, cadets, educational process, pedagogical experiment, hand-to-hand combat, special physical training, physical training

Хацаюк Олександр, Турчинов Артем, Контаровський Роман, Волянський Володимир, Москаленко Юрій, Нестерчук Дмитро. Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Не дивлячись на значну кількість робіт зазначеного напрямку наукових розвідок, питанням розширення арсеналу службово-прикладного рукопашного бою (із акцентованим використанням техніко-тактичних комбінацій бойового самбо) майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) – присвячено недостатню кількість наукових праць, що підкреслює актуальність обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення та апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України (НГУ) до ведення рукопашної сутички із супротивником у різних умовах службово-бойової діяльності (СБД) із акцентованим використанням арсеналу бойового самбо. Під час емпіричного дослідження були використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізаційні, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації математично-статистичні (критерій χ^2).

За результатами проведеного емпіричного дослідження розроблено та апробовано організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до ведення рукопашної сутички із супротивником у різних умовах службово-бойової діяльності (із акцентованим використанням арсеналу бойового самбо). Зазначені вище організаційно-педагогічні умови реалізовані упродовж 3 основних блоків: організаційно-діагностичний, коригуючий та константувальний. Підсумовуючи результати отримані під час педагогічного експерименту, встановлено, що всі умови проведення емпіричного дослідження були витримані. Експериментальна робота позитивно вплинула на підвищення рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів НГУ, що сприяло підвищенню ефективності виконання ними завдань за призначенням. Відмічається, що ці зміни більшою мірою відбулися у курсантів Ег у порівнянні з Кг, і ці зміни є статистично достовірними.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають удосконалення системи секційної роботи майбутніх офіцерів Національної гвардії України зі службово-прикладних одноборств.

Ключові слова: бойове самбо, заходи фізичного впливу, емпіричне дослідження, курсанти, освітній процес, педагогічний експеримент, рукопашний бій, спеціальна фізична підготовка, фізична підготовка

Articulation of issue and literature route. The armed aggression of the Russian Federation, the tension of the criminal situation, the activation of the collaborationist movement in Ukraine and other social troubles affect the processes that take place in the institutions of the security and defense sector of Ukraine (SDSU). It is important that the representatives of SDSU institutions are ready for today's challenges, in addition, the modernization of the law enforcement system of Ukraine to world standards is actively taking place. The National Guard of Ukraine [1] does not avoid positive changes.

Analyzing the tasks outlined in the Law of Ukraine on the National Guard of Ukraine Art. 2 [1] it is expedient to state, that without a sufficient level of formation of physical and special physical preparedness, and in particular - without the necessary level of formation of skills in the application of measures of physical influence (force) of military personnel of NGU - it is impossible to ensure the performance of tasks as assigned. This emphasizes the relevance of the chosen research direction and its practical component.

The study was carried out in accordance with the plans of scientific research work and research and development works: The Department of Physical Training and Sports of the National Academy of NGU (NANGU, Kharkiv), the Department of Fire and Special Training of the Faculty of Service and Combat Activities of NGU, Kyiv Institute of NGU (KINGU, Kharkiv Kyiv), initiative project "Readiness").

Analysis of literature sources. Current issues of forming the readiness of future officers of SDSU institutions to perform assigned tasks in various conditions of service and combat activity are covered in scientific works: I. Kovalchuk [2], O. Khatsaiuk, A. Voronin, O. Kravchenko [3], V. Shemchuk, O. Khatsaiuk, V. Sokolovsky, A. Kovtunenکو, O. Kornienko, Yu. Mushtatov [4] and others scientists and practitioners: A. Bukhuna, E. Denisenko, O. Lavnichenko.

The works of scientists are interesting in terms of their content and essential characteristics: O. Khatsaiuk, V. Olenchenko, A. Koroleva, O. Kravchenko [5], V. Shemchuk, I. Donets, A. Leonenko, A. Krasilova, S. Kulibaba [6], O. Khatsauk, O. Eliseeva, V. Zhukov, V. Klymenko, Yu. Berezhny [7], A. Turchynov, V. Shemchuk, A. Oderov, V. Klymovich, M. Samorok [8] and other specialists in the above-mentioned direction – which reveal the peculiarities of the formation of the readiness of future officers to use measures of physical influence (force) in various conditions of service and combat activity.

Further analysis of special and reference literature allowed us to determine a number of departmental Instructions,

work programs of educational disciplines, etc. [9-11], which regulate the organization of the system of hand-to-hand training of military personnel (law enforcement officers) of various categories of institutions SDSU.

In terms of empirical research, the work of scientists and practitioners is useful: O. Khatsaiuk, A. Koroleva, S. Solomakhi [12], O. Khurtenko, V. Biloshitskyi, C. Vlaska, S. Partyky, D. Konovalova [13], O. Khatsayuk, K. Ananchenko, O. Khurtenko, S. Dmytrenko, N. Boychenko [14] and other specialists in service-applied martial arts: A. Alekseeva, I. Kovalev, A. Krasilov, V. Lyakh, O. Morgunov, Yu. Radchenko, P. Rybalki – in which topical issues of comprehensive preparation of athletes who specialize in combat sambo are revealed.

In turn, in the works of: I. Danylyuk [15], K. Tushka [16] and other scientists and practitioners: K. Berezyak, V. Bilichenko, Yu. Medvid, A. Kuruch, Ya. Pavlova, V. Sokolovskyi, A. Turchynova, V. Yagupova, O. Yareshchenko – the peculiarities of the construction (development) of modern pedagogical models (conditions) are revealed, which ensure the formation of the readiness of future officers of SDSU institutions to perform assigned tasks in various conditions of service-combat activity (CSCA).

Despite the significant number of works in the specified direction of scientific intelligence, the issue of expanding the arsenal of service-applied hand-to-hand combat (with an accented use of technical and tactical combat sambo combinations) of future law enforcement officers of SDSU institutions - an insufficient number of scientific works is devoted to it, which emphasizes the relevance of the chosen direction of scientific intelligence.

The purpose of the study is to develop and test the pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers of the NSU to engage in hand-to-hand combat with the enemy in various conditions of service-combat activity (with an emphasis on the use of combat sambo arsenal).

To achieve the goal of scientific research it was planned to solve the following tasks:

- 1) conduct an analysis of scientific and methodological and special literature in the direction of forming the readiness of future officers to perform assigned tasks in various conditions of the SSCA;
- 2) to carry out monitoring of Internet resources (analysis of scientific and methodological literature) in the direction of peculiarities of formation of readiness of future officers to use measures of physical influence (force) in various conditions of SSCA;
- 3) to conduct an analysis of special and reference literature (departmental instructions, work programs of educational disciplines, etc.), which regulate the organization of the system of hand-to-hand training of military personnel (law enforcement officers) of various categories of SDSU institutions;
- 4) to determine modern pedagogical models (conditions) for the formation of the readiness of future officers of SDSU institutions to perform assigned tasks in various SSCA conditions.

Research methods: axiomatic, idealization, historical and logical, descent from concrete, mathematical and statistical formalization (criterion χ^2). In addition, the experience of combat operations and the experience of service-combat (operational) activity were used.

Presentation of the main study material. In the dynamics of the second stage of empirical research, the hypothesis that the formation of professional competences was formulated, military-applied skills of service-applied hand-to-hand combat (HTHC), as well as the readiness of future NSU officers to use measures of physical influence, force in extreme conditions of SSCA with an emphasis on the use of combat sambo means – will be more effective if the following organizational and pedagogical conditions are introduced into the system of special physical training (SPT) (Table 1).

The final block of the second stage of the empirical research involved: the organization of a pedagogical experiment in order to test the proposed "organizational and pedagogical conditions" (Table 1) with the involvement of cadets from NANGU and KINGU; carrying out an even distribution of the participants of the pedagogical experiment into 2 groups (control and experimental); definition of independent and dependent variables; definition of the main types of tasks; implementation of data description; establishment of matching characteristics of two groups (control and experimental); determining the difference in the characteristics of two groups (control and experimental), etc.

Table 1

Pedagogical conditions for formation of readiness of future officers of NGU to conduct hand-to-hand combat with the opponent in various SSCA conditions (with an accented use of the combat sambo arsenal)

Blocks of pedagogical experiment	Descriptive (content) characteristic
I. Organizational and diagnostic block:	monitoring of integral indicators of professional competence of future officers of NGU in special physical training; analysis of the current performance of law enforcement cadets in the disciplines: "Physical training", "Special physical training", "Tactical training", "Tactical-special training", as well as related disciplines; diagnosis of the existing level of readiness of representatives of the studied category to engage in hand-to-hand combat with an opponent in simulated (extreme) SSCA conditions; selection of the necessary combat sambo arsenal (shock technique, throws, pain techniques, strangulation, restraint); determination of levels: theoretical, practical, technical and tactical preparedness in the direction of the application of measures of physical influence, force); selection of necessary technical means of training (scientific tools), simulators, selection and testing of means of physical and special physical training (arsenal of combat sambo, wrestling sambo (sports section), which ensure the formation of psychophysical readiness of future officers of

	<p>NGU (SDSU institutions) for the use of physical impact measures (forces) under different SSCA conditions; selection and arrangement of safe locations (places to practice educational questions) for practical practice of combat sambo techniques, hand-to-hand combat (control measures); organization of medical support of the educational and training process, sectional work (control measures); advance preparation and equipment of places of shelter for the participants of the educational and training process in case of danger (air raid, etc.); formation of theoretical knowledge and practical skills necessary for mastering the technique of service-applied hand-to-hand combat (enhanced by the arsenal of combat sambo) in future officers of NGU; development of special complexes of functional training (formation of psychological resistance to actions in extreme conditions of service-combat activity), which ensure successful performance of assigned tasks using combat sambo techniques (service-applied hand-to-hand combat); formation of theoretical knowledge and practical skills of drawing up tactical schemes for conducting duels with an opponent (opponents) using the combat sambo arsenal in simulated SSCA conditions; formation of the ability to self-control the psychophysical state; instructing the participants of the educational and training process on personal and collective safety measures during practical training and control exercises (functional complexes).</p>
<p>II. Corrective block:</p>	<p>control of the current performance of cadets of the control and experimental groups in the disciplines: "Physical training", "Special physical training" (other related disciplines of the "combat training" cycle); the organization of psychological and pedagogical support of the educational and training process (during practical classes on special physical training (sectional classes on combat sambo, forms of physical training) in accordance with content modules that ensure the formation of the readiness of representatives of the studied category to apply measures of physical impact, strength (intensified arsenal of combat sambo) in simulated extreme conditions of SSCA; maintaining a high level of theoretical knowledge, namely knowledge: the purpose, technique and tactics of using the combat sambo arsenal in the stance and parterre by future officers of NGU; correction of the main mistakes during practical practice by future officers of NGU of combat sambo techniques (service-applied hand-to-hand combat); adjustment of special physical training methods (complexes of functional fitness); use in the system of special physical training (sectional work on combat sambo, forms of physical training of modern technical training aids, simulators, video-computer systems of biomechanical analysis of movements, psychological methods of forming the psychological resistance of representatives of the studied category to the influence of adverse factors of SSCA, etc.); maintenance of training places for physical and special physical training (places for combat sambo classes, sites for practicing shock techniques and throws of service-applied hand-to-hand combat, as well as places for accompanying physical training) in readiness for their use at different times of the day and time of year, weather conditions, etc.; the readiness of medical service specialists to organize medical support during practical practice of complex techniques of combat sambo and hand-to-hand combat in the system of professional education of future officers (during control measures, etc.); maintenance of the shelters of the participants of the educational and training process in good condition in case of danger (air raid, etc.); adjustment of individual methods of self-control according to the psychophysical condition of those who study as cadets; control on the part of the officials regarding the observance of personal and collective safety measures of the participants of the educational process during the period of working out the quest and situational tasks, which involve the use of the combat sambo arsenal; study of the theoretical provisions of the application of measures of physical influence, force in the composition of divisions (platoon) in different conditions of SSCA; control and adjustment of practical skills of working out tactical schemes for the use of combat sambo (hand-to-hand combat) techniques in various SSCA conditions; adjusting the technique of performing applied physical exercises (functional complexes with SFT means, as well as elements of combat sambo).</p>
<p>III. Constant block:</p>	<p>checking the effectiveness of the introduction of physical and special physical training tools, combat sambo arsenal into the system of professional education of future officers of NGU; diagnosis of the level of formation of psychophysical</p>

	readiness of future officers of NGU to perform assigned tasks in simulated extreme conditions of service and combat activity; analysis of the current performance of the students in the discipline "Special physical training"; testing the level of formation of professional competences of the representatives of the researched category necessary for the performance of assigned tasks, which require the use of the military arsenal of service-applied hand-to-hand combat; control of the level of formation of practical skills in the application of combat sambo techniques in the simulated extreme conditions of the SSCA; maintenance of educational material base in good condition; formation and control of the readiness of officials to provide the participants of the educational and training process with safe shelter and organize their evacuation to safe locations in case of danger); checking the effectiveness of compliance with safety measures by participants in the educational process during forms of physical training.
--	---

In the process of further research and analytical work (second stage, March 2022 – January 2023), a pedagogical experiment was organized. The purpose of the experiment is to check the effectiveness (effectiveness) of the pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers of the NSU to engage in hand-to-hand combat with the enemy in various SSCA conditions (with an accented use of the combat sambo arsenal).

Participants of the experiment: cadets of NANGU, KINGU. Taking into account: the existing level of formation of theoretical knowledge and practical skills in physical and special physical training; level of development of military-applied HTHC skills and specifics of training of representatives of the studied category, participants of the experiment were divided into control (Kg, n=24) and experimental (Eg, n=24).

Analyzing the data of the pedagogical experiment, three types of tasks were identified: description of the data, which are subject to analytical and statistical analysis; determination of coincidences of Kg and Eg characteristics; establishment of discrepancies in the characteristics of Kg and Eg. Before the beginning of the pedagogical experiment, the representatives of Kg and Eg did not significantly differ in terms of the level of formation of theoretical knowledge and practical skills in the use of techniques: combat sambo, HTHC in simulated extreme conditions of SSCA, thanks to which the homogeneity of the composition of the studied groups was ensured.

In the future, in accordance with the theoretical provisions, research and experimental work was organized in three stages: "constant stage", "formative stage", "control stage"

It should be emphasized that for the cadets of the Kg who took part in the research and experimental work, the process took place - traditionally (in accordance with the existing training programs, departmental orders, instructions, educational and methodological support complexes, which ensure the formation of professional competences of representatives of the studied category [9- 11]).

1) summarizing the obtained data using the methods of mathematical statistics, the following indicators were obtained: when comparing Kg and Eg before the beginning of the pedagogical experiment, the empirical value of the criterion $\chi^2 = 0.1489$, critical = 7.818 (since the empirical is less than the critical, the characteristics of the compared groups coincide at the 0.05 significance level) – both groups are statistically similar, a condition for carrying out of the constancy experiment was passed;

2) when comparing Kg before the beginning of the experiment and Kg at the end – the empirical value of the criterion $\chi^2 = 3.708$, the critical value - 7.816 (since the empirical value is less than the critical one, the characteristics of the compared groups coincide at the significance level of 0.05) - therefore, Kg and Eg are statistically similar;

3) when comparing Kg and Eg at the end of the pedagogical experiment, it was established that the empirical value of the criterion $\chi^2 = 13.7789$, the critical value = 7.812 (the reliability of the differences in the characteristics of the compared groups is 95%) – both groups are statistically different;

4) when comparing Eg before the beginning of the experiment with Eg at the end - it was found that the empirical value of the criterion $\chi^2 = 25.6039$, the critical value = 7.812 (the reliability of the differences in the characteristics of the compared groups is 95%) – a statistically justified conclusion was made that both groups are statistically different

5) when comparing Eg before the beginning of the experiment with Eg at the end – it was found that the empirical value of the criterion $\chi^2 = 25.6039$, the critical value = 7.812 (the reliability of the differences in the characteristics of the compared groups is 95%) - a statistically justified conclusion was made that both groups are statistically different.

The detailed results of diagnosing the level of readiness of cadets Kg and Eg to engage in hand-to-hand combat with the opponent in various conditions of SSCA with an accented use of combat sambo arsenal are given in table 2.

Table 2

Dynamics of levels of formation of readiness of cadets Kg and Eg to to conduct hand-to-hand combat with the opponent in various conditions of SSCA (with an accented use of the combat sambo arsenal)

Levels of formation	Groups of cadets					
	Kg, n=24 people.			Eg, n=24 people.		
	to exp., %	at the end exp., %	dynam., people, %	to exp., %	at the end exp., %	dynam., people, %
"very tall"	3/13	5/21	2/8	2/8	8/33	6/25
"high"	4/17	6/25	2/8	5/21	9/38	4/17

"average"	8/33	11/46	3/13	8/33	6/25	-2/-8
"low"	9/37	2/8	-7/-29	9/38	1/4	-8/-34

The analysis of the obtained numerical (%) data proved the positive dynamics of the formation of the readiness of Eg cadets to use measures of physical influence (force) in the simulated extreme conditions of the SSCA due to the accentuated use of the combat sambo arsenal. In addition, analyzing the obtained results, it was established that during the pedagogical experiment, the number of Eg cadets with a low level of readiness to use service-applied hand-to-hand combat in simulated extreme SSCA conditions significantly decreased by 34%, at the same time, the number of cadets who have a "very high" level of formation of the above-mentioned readiness increased by 25%. Among the respondents of Kg, the changes are not significant (Table 2).

Conclusion. Based on the results of the conducted empirical research, the organizational and pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers of the NGU to engage in hand-to-hand combat with the enemy in various conditions of service-combat activity (with an accented use of the combat sambo arsenal) were developed and tested.

The above-mentioned organizational and pedagogical conditions are implemented during 3 main blocks: organizational and diagnostic, corrective and constant. Summarizing the results obtained during the pedagogical experiment, it was established that all the conditions for conducting an empirical study were met. The experimental work had a positive effect on increasing the level of physical and special physical fitness of future officers of NGU, which contributed to increasing the efficiency of their performance of assigned tasks.

Analyzing the obtained results, it is appropriate to conclude that the representatives of Eg have significantly expanded the technical arsenal of service-applied hand-to-hand combat, thanks to the arsenal of combat sambo. In addition, there was an increase in the technique and tactics of applying measures of physical influence (force) in the simulated extreme conditions of the SSCA. (in the process of working out quest and situational tasks).

The results of the study are implemented in the system of physical and special physical training of NANGU and KINGU cadets. Prospects for further research in the chosen field of scientific intelligence provide for the improvement of the system of sectional work of future officers of the NGU.

References

1. Law of Ukraine "On the National Guard" (2014). URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/876-18> (date of application: 15.01.2023).
2. Kovalchuk I.S. Formation of professional and communicative competence of future officers in the process of studying humanitarian disciplines in higher military educational institutions: Thesis ... candidate ped. of science: 13.00.04. Житомир, 2018. 142 p.
3. Khatsaiuk O., Voronin A., Kravchenko O. Criteria, indicators and levels of readiness of future officers of the National Guard of Ukraine to perform assigned tasks. Current issues of humanitarian sciences. Drohobych, 2020. – Issue 27 (5). p. 168-176.
4. Shemchuk V., Khatsaiuk O., Sokolovskiy V., Kovtunenka A., Kornienko O., Mushtatov Yu. Formation of professional competencies of future officers for actions in conditions of radiation, chemical and biological danger. Military education). Kyiv, 2021. – Issue 1 (34). p. 360-381.
5. Khatsaiuk O.V., Olenchenko V.V., Korolev A.I., Kravchenko O.V. Formation of military-applied hand-to-hand combat skills in future officers of the National Guard of Ukraine. Innovative pedagogy. Odesa, 2019. – Issue 17 (2). p. 215-226.
6. Shemchuk V.A., Donets I.O., Leonenko A.V., Krasilov A.D., Kulibaba S.O. Modernization of the system of hand-to-hand training of future officers. Innovative pedagogy. Odesa, 2020. – Issue 25 (1). p. 108-112.
7. Khatsaiuk O.V., Eliseeva O.S., Zhukov V.L., Klymenko V.P., Berezhnyy Yu.M. Model of formation of readiness of future law enforcement officers to use measures of physical impact in various conditions of service and operational activity. Innovative pedagogy. Odesa, 2020. – Issue 29 (2). p. 174-178.
8. Turchynov A., Shemchuk V., Oderov A., Klymovych V., Samorok M. Pedagogical model of formation of hand-to-hand combat skills of future officers for actions in extreme conditions. Current issues of humanitarian sciences. Drohobych, 2020. – Issue 28 (4). p. 179-187.
9. Khatsaiuk O.V. The working program of the educational discipline of the CPP 14 "Special physical training" for the training of future officers of the NSU in the field of knowledge: 25 Military sciences, national security, state border security (specialization: "Service-combat application of special-purpose units of the NSU", "Service-combat application of NSU units »): Work. Prog. Educ. Disc., Kharkiv: NANGU, 2018. 44 p.
10. Instructions on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.01.2023).
11. Biryukov O.I., Khatsaiuk O.V. The working program of the educational discipline "Physical education and special physical training" of the selective components of the educational program of the first (bachelor's) level of higher education (specialties: 251 State security; 81 Law): Work. Prog. Educ. Disc., Kyiv: KINGU, 2022. 41 p.
12. Khatsaiuk O.V., Korolev A.I., Solomakha S.Yu. Improving the training of highly qualified martial artists (on the example of combat sambo). The interaction of spiritual and physical education in the formation of a harmoniously developed personality. Sloviansk, 2019. - Issue 6. P. 313-320.
13. Khurtenko O.V., Biloshitskyi V.V., Vlasko C.V., Partyka S.S., Konovalov D.O. Pedagogical conditions for the formation of the psychological profile of highly qualified female martial artists. Innovative pedagogy. Odesa, 2020. – Issue 24 (2). P.p. 197-200.
14. Khatsaiuk O.V., Ananchenko K.V., Khurtenko O.V., Dmytrenko S.M., Boychenko N.V. Study of the technical

arsenal of highly qualified MMA fighters. Martial Arts. Kharkiv, 2020. – Issue 13 (17). p. 92-105.

15. Danyliuk I.M. Pedagogical conditions for training future officers of NSU to conduct individual work with subordinates. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 76 (1). p. 95-99.

16. Tushko K.Yu. Pedagogical conditions for the formation of the ability of future border guards to engage in professional interaction. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 66 (2). p. 151-153.

Література

1. Закон України «Про Національну гвардію» (2014). URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/876-18> (date of application: 15.01.2023).

2. Ковальчук І.С. Формування професійно-комунікативної компетентності майбутніх офіцерів у процесі вивчення гуманітарних дисциплін у вищих військових навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2018. 142 с.

3. Хацаюк О., Воронін А., Кравченко О. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2020. – №27 (5). С. 168-176.

4. Шемчук В., Хацаюк О., Соколовський В., Ковтуненко А., Корнієнко О., Муштатов Ю. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. *Військова освіта*. Київ, 2021. – Вип. 1 (34). С. 360-381.

5. Хацаюк О.В., Оленченко В.В., Корольов А.І., Кравченко О.В. Формування військово-прикладних навичок рукопашного бою у майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2019. – Вип. 17 (2). С. 215-226.

6. Шемчук В.А., Донець І.О., Леоненко А.В., Красілов А.Д., Кулібаба С.О. Модернізація системи рукопашної підготовки майбутніх офіцерів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. – Вип. 25 (1). С. 108-112.

7. Хацаюк О.В., Єлісеєва О.С., Жуков В.Л., Клименко В.П., Бережний Ю.М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-оперативної діяльності. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. – Вип. 29 (2). С. 174-178.

8. Турчинов А., Шемчук В., Одеров А., Климович В., Саморок М. Педагогічна модель формування навичок рукопашного бою майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2020. – Вип. 28 (4). С. 179-187.

9. Хацаюк О.В. Робоча програма навчальної дисципліни ЦПП 14 «Спеціальна фізична підготовка» для підготовки майбутніх офіцерів НГУ галузі знань: 25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону (спеціалізація: «Службово-бойове застосування підрозділів спеціального призначення НГУ», «Службово-бойове застосування підрозділів НГУ») : РПНД. Харків : НАНГУ, 2018. 44 с.

10. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.01.2023).

11. Бірюков О.І., Хацаюк О.В. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» вибіркових компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (спеціальності: 251 Державна безпека; 81 Право) : РПНД. Київ : КІНГУ, 2022. 41 с.

12. Хацаюк О.В., Корольов А.І., Соломаха С.Ю. Удосконалення підготовки висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців (на прикладі бойового самбо). *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. Слов'янськ, 2019. – Вип. 6. С. 313-320.

13. 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. – Вип. 24 (2). С. 197-200.

14. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н. В. Дослідження технічного арсеналу бійців MMA високої кваліфікації. *Єдиноборства*. Харків, 2020. – Вип. 3 (17). С. 92-105.

15. Данилюк І.М. Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів НГУ до проведення індивідуальної роботи з підлеглими. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – Вип. 76 (1). С. 95-99.

16. Тушко К.Ю. Педагогічні умови формування здатності майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної взаємодії. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Київ, 2019. – Вип. 66 (2). С. 151-153.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).06

Lavrentiev O.M.

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor

Head of the Department of Physical Education, Sport, and Health State Tax University, Irpin

Marchenko K.L.

Teacher of the Department of Physical Education, Sport, and Health State Tax University, Irpin

Domin V.A.

2nd Year Master's Degree Student, Faculty of Social and Humanitarian Technologies and Management,

State Tax University, Irpin

Khomenko V.I.

Practicing Psychologist of the Irpin Applied College of Economics and Law, Clinical Consultant, Member of the National Psychological Association

PHYSICAL ACTIVITY FORMATION BY MEANS OF DANCE SPORT

The article reveals the problems of special physical training of athletes-dancers. To master competitive programs, dancers need special physical training, which includes various parameters of locomotor skills and non-standard skills for performing complexly coordinated dance elements. Dance is not only a physical exercise, but also one of the forms of psychological relief. Unlike other physical exercises, dancing has no age restrictions. By examining the structure of dance movements, it can be stated that they have the dynamics of movement abilities, an emotional component, and the rhythmic content of music, which in general create a deep and interesting artistic image. High-speed dance movements performed with maximum amplitude require increased physical effort, strength, endurance, flexibility, and coordination of movements. Athletes-dancers of different age groups and skill levels need not only to improve, but also to maintain their physical form, which allows them to successfully perform at competitions. Therefore, when building the training process, it is worth paying attention to both the complex of general physical exercises and the complex of special exercises.

Nowadays, it is impossible to achieve success in dance sport without a high level of development of these qualities since a decrease in their level in athletes-dancers leads to a deterioration in sports results.

Key words: dance sport, physical training, special physical training, training process competitive period, functional training.

Лаверентьев Александр, Марченко Катерина, Дьомин Володимир, Хоменко Володимир. Формування фізичного навантаження засобами танцювального спорту. У статті розкриваються проблеми спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. Для освоєння змагальних програм танцюристам необхідна спеціальна фізична підготовка, яка включає різні параметри локо- моторних умінь і нестандартних навичок для виконання складно координованих танцювальних елементів. Танець - це не тільки фізичне навантаження, але й одна з форм психологічного розвантаження. На відміну від інших фізичних вправ, танці не мають обмежень за віком. Розглядаючи структуру танцювальних рухів, що можна констатувати, що вони мають динаміку рухових здібностей, емоційну складову, ритмічний зміст музики, що в цілому створюють глибокий та цікавий художній образ. Танцювальні швидкісні рухи, що виконуються з максимальною амплітудою, вимагають підвищених фізичних зусиль, прояви сили, витривалості, гнучкості, координації рухів. Спортсменам-танцюристам різних вікових груп і рівня майстерності необхідно не тільки вдосконалювати, але й підтримувати свою фізичну форму, що дозволяє успішно виступати на змаганнях. Тому при вибудовуванні тренувального процесу варто приділяти увагу як комплексам загальнорозвиваючих фізичних вправ, так і комплексів спеціальних вправ.

З метою ефективного управління тренувальним процесом з позицій спортивної фізіології та біохімії необхідно орієнтуватися на такі показники, які адекватно відображають оперативний стан організму спортсменів: готовність до виконання певного фізичного навантаження, швидкість перебігу відновлювальних процесів після занять, ефективність функціонування різних фізіологічних систем як у цілісному організмі

В даний час досягти успіхів у спортивних танцях, не маючи високого рівня розвитку цих якостей, неможливо, оскільки зниження їх рівня у спортсменів-танцюристів призводить до погіршення спортивних результатів. Формування навантажень при розвитку спеціальної фізичної підготовки (спеціальні якості) повинна бути доступна у практичному виконанні, не викликати перевтоми організму в цілому. При побудові навчально-тренувального процесу потрібно враховувати індивідуальні особливості спортсменів за віковою класифікацією, за їх морфо- функціональними показниками, психологічним станом, сенситивними періодами розвитку фізичних якостей, статі тощо.

Ключові слова: танцювальний спорт, фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, тренувальний процес змагальний період, функціональна підготовка.

Formulation of scientific problem and its significance. Currently, dance sport is developing rapidly, and the requirements for athletes-dancers relate not only to the musicality, ease, and plasticity of the performance of the competition program, but also, above all, to their physical training.

During dance classes, you need to pay attention not only to dance movements, but also the development of physical qualities, it is advisable to engage in it from an early age. However, one can improve their level of physical fitness with a correctly constructed training process.

Strength, velocity, endurance, coordination of movements, flexibility, which are important physical qualities for athletes and dancers, are successfully developed with the help of special exercises. Athletes-dancers of different age groups and skill levels need not only to improve, but also to maintain their physical form, which allows them to successfully perform at competitions. Therefore, when building a training process, it is worth paying attention to both complexes of general developing physical exercises and complexes of special exercises.

Analysis of recent research and publications. Dancing increases the level of interaction of dancers with each other and with the choreographers in the dance hall. Dance helps people in the process of self-discovery, which is aimed at the development of communicative interaction using the language of dance, movements, and joint actions to express their ideas. This helps to increase the level of social cognition and get acquainted with the capabilities of your body.

Dance, the unity of sport and art is an original type of creative activity. The modern theory of dance does not give an unequivocal answer to the question of its origin.

(Table 1) shows the patterns of the origin of dance as a sociocultural phenomenon of human acquisition and as a tool for physical culture, sports, and health activities of various population groups.

Table 1

Dance in society	
«Pure sexuality»	the origin of the dance is purely sexual: the dance arose because of the liberation of eroticism (V. Kandinskiy, S.M. Kurakina);
Technological process	the reason for the appearance of dance movements is the rhythmic way of working, technological processes (K. Biukher, H.V. Plekhanov);
“Homo ludens”	dance is considered the purest and most perfect form of play (Y. Kheizinh);
Utilitarianism	in the non-verbal period of human development, the first expedient movements, which became the prototype of dance, had a utilitarian character: any expedient movement is subject to a certain rhythm, meter, organized space-time conditions of people's actions. It was these body movements and postures that were the subject of learning, as nature and human life required it (V.V. Selivanov);
Non-verbal dialogue	dance as a non-verbal form of communication arose in the process of satisfying the primitive man's need for communication, vital communicative connection
The language of dance was the language of human feelings	dance movements were used rather not to denote, but to express the realities of human life (E.L. Martinez, E.K. Luhova)
According to the original history of dance development by K. Zaks	The origin of dance refers to the time when the dual essence of human nature was formed.
E. A. Koroleva states that dances (originally domestic) and games emerged from synthesized ritual actions	Hunters performed the first totem dances with no less energy than during the hunting process. Reality for the primitive man did not have uninterrupted boundaries between the inner and outer world. This worldview gave birth to fantastic images, but it was not an illusion. The expression of the desire to discover the other side of the world was in familiarity with this world. Today we want to consider the reverse side of known processes. It is an expression of our time.

The purpose of the article: to investigate the peculiarities of the organization of educational and training activities of athletes-dancers and the formation of special physical training by means of dance movements.

Objectives of the study: substantiate and develop conceptual and theoretical and methodological principles, combining them with the main components of sports training.

The scientific research is carried out in accordance with the research topic of the State Tax University for 2021-2026 on the topic "Increasing the physical capacity of various population groups in the process of physical education and sports" (state registration number 0121U113261).

The relevance of the topic is that it is advisable to engage in the development of physical qualities from an early age, and it is also possible to improve the level of physical fitness with a specifically constructed training process by means of special dance movements.

Presentation of the main material and substantiation of the obtained research results. Sports dance reflects all the beauty of the world, which can only be conveyed by a person using their own body: the beauty of rhythm and sound, lines, feelings, strength. This sport demonstrates the capabilities of the human body as an elastic material, as a non-verbal language, understandable to representatives of any nation.

Sports dances develop at a rapid pace. Like any physical discipline, dance sports require constant training. (Table 2) shows the modern training program for a dancer, proposed by the author [2], as an athlete aimed at achieving high results, consisting of four interrelated parts, see (Table 2).

Table 2

Structure of dancer training			
Theoretical part	Technical part	General physical part of training	The emotional part
1. The dancer receives auditory and visual variation from the coach (educator), learns the terminology, learns the principles of connecting dance figures and composing a dance composition, 2. Receives information about possible options for rhythmic improvisation when performing a dance.	1. Multiple repetition of movements by the dancer (repeat each step, movement of the body, arms, lowering and lifting to achieve natural and graceful movements).	1. Associated with breathing and physical endurance; 2. Correct distribution of breathing when performing dance movements, which allows the dancer to endure prolonged physical exertion; 3. Demonstration of moral and volitional abilities to maintain strength throughout the competition.	1. Developing mutual understanding between dancers; 2. Creating a psychological mood for the couple to achieve the highest results; 3. Formation of an emotional pattern of dance, as a means of aesthetic transfer of information from one dancer to another or from dancers to the audience.

Dance movements are the result of complex combined actions of muscles, which largely determines the structure of the physical qualities required for this type of sport.

The dances of the European program have a very diverse historical and geographical origin, a different rhythmic pattern and character, but they also have common features: throughout the performance of the dance, both partners are in a closed position and in constant close contact with each other, which is carried out due to the correct body posture. It is ideal if the hands of each partner, form a straight horizontal line that runs from one elbow to the other of each performer. This allows the partner to lead the movement in the pair ("lead the pair"), and the partner to follow them without interfering. All this requires significant static efforts of the back muscles [1].

Based on personal experience of practical work, we note that insufficient attention is paid to the complex approach to the sports training of athletes-dancers. As a result, most athletes and dancers aged 12-16 years have a low level of physical fitness, which does not allow them to achieve high sports results.

In sports practice, general physical training is mandatory and necessary to achieve the appropriate level of performance, which creates the conditions and opportunity to further increase the volume of specific loads and increase the degree of training in the chosen sport. In this regard, the issue of developing special physical qualities, considering the specifics of dance sports, becomes relevant. As you may know, sports dances are a unique combination of sports and art, by nature they belong to technical and aesthetic sports, which are characterized by a variety of movements and a special performance technique and are aimed at improving locomotor functions [3]. Therefore, at any stage of the athlete's training and training system, it is necessary to select special and general training exercises that would contribute to the development and improvement of his coordination abilities.

Dance sports include 10 dances: five dances of the European program (slow waltz, tango, Viennese waltz, slow foxtrot, fast foxtrot) and five dances of the Latin American program (samba, cha-cha-cha, rumba, pasodoble, jive). All dances are significantly different from each other in rhythmic pattern, pace of performance, geometry of movement on the dance floor, specific body movements, etc. To achieve a high result in dance sports competitions, it is necessary to flawlessly master a large number of various body movements and their combinations. And this is possible only with a reasonable and logical structure of the training system [4].

Special physical training must meet the specific requirements that are characteristic of dance sports. This purposeful process should include techniques and methods aimed at developing and maintaining a certain level of manifestation of coordination abilities (dynamic and spatio-temporal parameters, maintaining balance, sense of rhythm, orientation in space, voluntary muscle relaxation, coordination of movements). Insufficient attention to the development of at least one component of special physical training can be the cause of unstable sports results.

(Fig. 1) shows the characteristics of movements in European dances, which have their own specifics for training and improvement, namely:

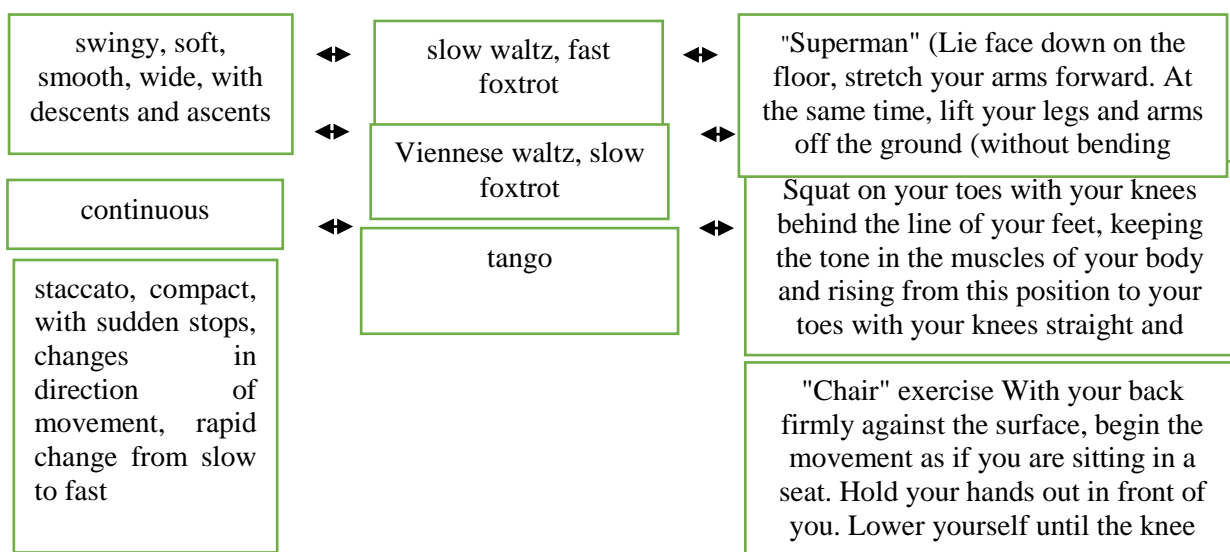


Fig. 1. Characteristics of dances of the European program

Most movements in Latin American dances (for example, samba, paso doble, rumba) are associated with the manifestation of active flexibility, which also necessitates the development of this physical quality [5].

(Fig. 2) shows movements from Latin American dances, which also have a special character, namely:

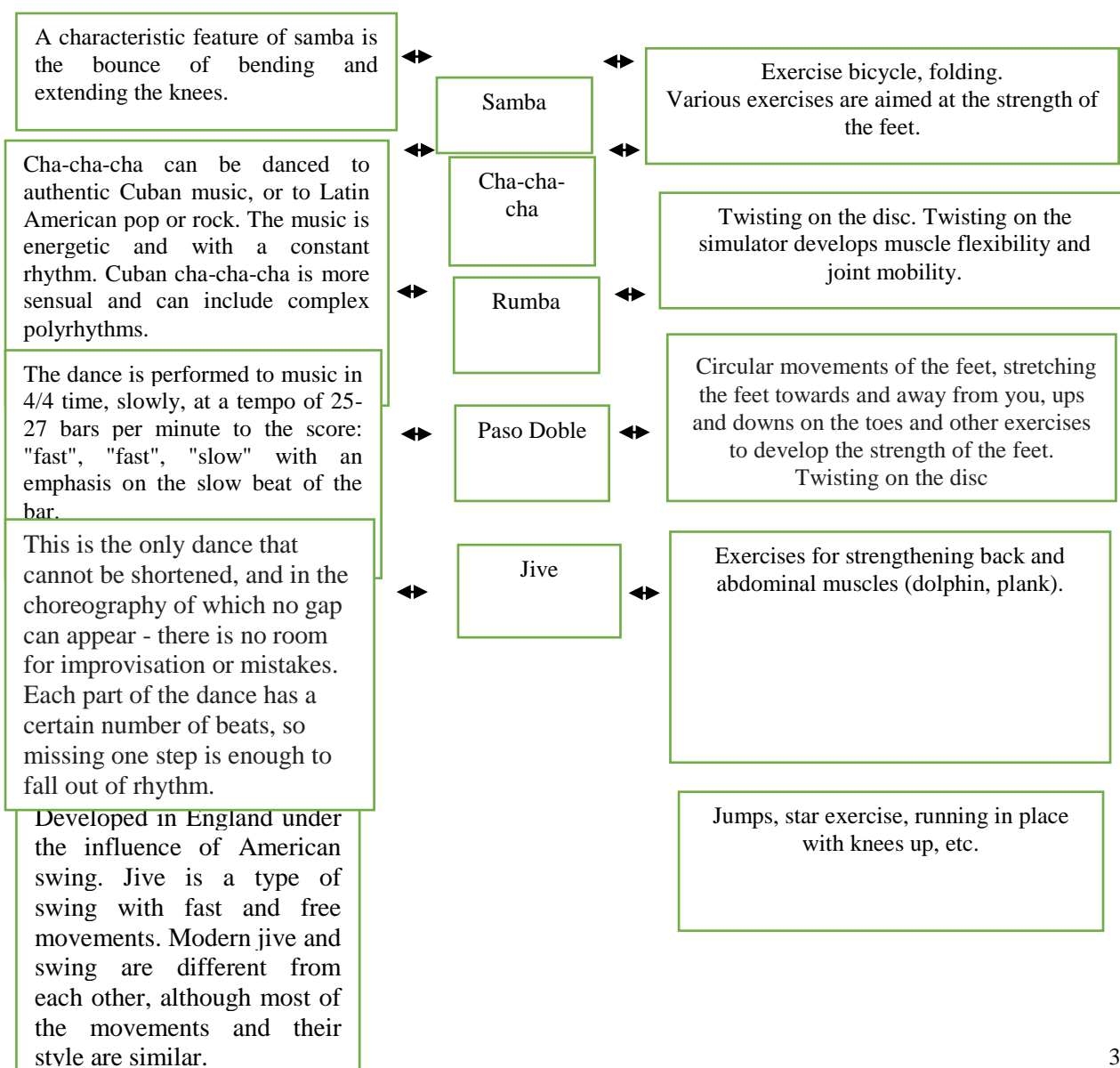


Fig. 2. Characteristics of dances of the Latin American program

Based on the specifics of movement in dance sports, it is possible to determine the leading physical qualities of an athlete-dancer: strength, velocity, coordination, endurance, flexibility.

Table 3 shows the main components of the manifestation of physical qualities of athletes-dancers, which was noted by the author S.V. Krivosheeva.

Table 3

Physical training of dancers	
Physical qualities	Manifestation of physical qualities
Velocity	reaction rate speed of single movement requery (pace) of movement complex motor reactions
Coordination abilities	nervous (sense of rhythm, balance, posture, etc.) muscular (group interaction of muscles that ensures body stability (when walking, running, etc. movements) motor (the process of coordinating the movements of links in space and time)
Endurance	aerobic energy saving system functional biomechanical economization
Strength	"explosive strength" (the ability to overcome tension with maximum muscle tension in the shortest time) power endurance
Flexibility (plasticity)	active form (due to independent muscular efforts)

With the help of dances, we can form a personality and direct the child's development to a healthy lifestyle, active and athletic longevity by following the following recommendations:

- dancing contributes to the natural development of the necessary and beautiful muscle corset, both in men and women;
- develops correct movement coordination, posture, respiratory system;
- during training, there is the minimum level of danger of injuries, with a high level of natural physical load on the body;
- different dance techniques allow you to engage not only the main muscle groups, which are rarely used in ordinary activities, and popular sports.

In (Table 4), the open weekly microcycle (training) of children aged 7-9 years (age category of children juveniles 1 - juveniles 2 E class) educational and training sessions are developed and conducted by the trainers of the sports ballroom dance club "Adagio" K. Marchenko and V. Domin during the organization of classes, there were mandatory rules:

- 1) at the beginning and at the end of the class - performance of the "bows";
- 2) a break to change clothes and shoes;
- 3) preparation for working out the next program. The duration of educational and training classes is 60 minutes.

Table 4

Weekly microcycle for children aged 7-9 years of the sports ballroom dance club "Adagio"

<i>1 Training (Latin American program, LA (Latin), dance - Samba):</i> General warm-up with elements of classical choreography and physical exercises (push-ups, plank, squats)
Theory, repetition and verification of the passed material, features of Samba dance performance, musical and rhythmic features, nature of the dance, its historical and ethnic features.
Practicing basic figures (Basic) using dance exercises. Figures: rhythm bounce, basic steps (movements), wax, stationary samba step, batafoga, volta, cruzado steps. Exercises: rhythm bounce, coordination exercises, exercises for moving one's own body weight, balance exercises, building an axis and dance lines, complex coordination movements with twisting and moving body weight between built axes, maintaining internal tone during exercises and elements, foot exercises, movement technique. Working out the schemes and directions of the steps of each figure, as an individual athlete (dancer), as well as the interaction of both partners, when performing figures in a pair.
Independent practice of received information, work on errors
Athletes (dancers) practice their own competitive compositions (choreographies), considering the material covered, with the aim of improving own and partner skills.
<i>2 Training (European program, ST (standard), dance - Tango):</i> General warm-up with elements of classical choreography and physical exercises (push-ups, plank, squats)
Theory, repetition, and verification of the passed material, features of Tango dance performance, musical and rhythmic features, nature of the dance, its historical and ethnic features.
Practicing basic figures (Basic) using dance exercises. Figures: basic Tango steps, basic and open reverse turns, five step, closed promenade, progressive link, corte, etc. Exercises: coordination exercises, exercises for moving one's own body weight, balance exercises, building an axis and dance lines, complex coordination movements aimed at moving body weight between built axes, maintaining internal tone during exercises and elements, exercises for work feet, movement technique. Working out the schemes and directions of the steps of each figure, as an individual athlete (dancer), as well as the interaction of both partners, when performing figures in a pair.
Independent practice of received information, work on errors

Athletes (dancers) practice their own competitive compositions (choreographies), considering the material covered, with the aim of improving own and partner skills.
<p>3 <i>Training (Practice)</i>: The purpose of the practical session is to repeat the material covered during the week, the athletes practice their own competitive compositions (choreographies), both dances of the European and Latin American programs (depending on the level of the athletes, one of the programs may include from 1 up to 5 dances), improvement of partner interaction, physical form and endurance, work on mistakes and comments of coaches, honing skills, practicing changes in choreographies.</p> <p>European program – Slow Waltz, Tango, Viennese Waltz, Slow Foxtrot, Quickstep. Latin American program - Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Pasodoble, Jive.</p> <p>Practical classes are more aimed at independent work, which creates in athletes a sense of responsibility, independence, psychological stability and teaches to find compromise solutions when working with a partner. The coach's task is to motivate, correct and guide athletes, resolve conflict issues, and help with emerging errors.</p>
General warm-up with elements of classical choreography and physical exercises (push-ups, planks, squats)
Theory, repetition and verification of the material passed, peculiarities of performing dances of the European program, musical and rhythmic peculiarities.
Practicing basic figures (Basic) using dance exercises. Briefly, repetition of basic elements, features.
Independent practice of received information, work on errors The group is divided into 2-3 groups (depending on the number and level of athletes) and goes on to perform and practice their own competitive programs. Each dance of the program is given 1 minute and 30 seconds, after which the groups change. After one to two sets, athletes move on to the next dance until they complete the entire program.
Working out the program of the final After the main cycle of work, the athletes are given the opportunity to perform a dance program under conditions as if the pair had advanced to the final part of the competition. All dances of the program are performed completely in one move, without stops to correct mistakes or comments from trainers. Dances are performed one after the other (1 min 30 sec - 1 min 40 sec - per dance, at the decision of the trainers) with a break between dances of 10-15 sec, to change the musical accompaniment. To increase the interest of the athletes, the coach can practice the program of the finals in the format of a mini-competition in the hall.

Conclusions. When building a training process, it is important to remember that general physical training exercises can be performed without musical accompaniment. Special physical training must be performed to music, as it contributes to the development of both physical qualities and a sense of rhythm and musicality.

A reasonable organization of the training process, aimed at the development of the physical qualities of athletes-dancers, will provide the necessary conditions for creating an adequate motor technical base for achieving the highest sports results.

Prospects for further research. We see a further direction of research in the experimental clarification of the model of preparedness of athletes-dancers regarding the combination of the main components of training activities with a dance composition.

References

1. Kaluzhna O., Voitovych I. (2009) Physical training of athletes-dancers at the stage of preliminary basic training. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 1. p. 137-142.
2. Tolmachova S.E. (2017) Methodical recommendations for students "Basic principles and methods of choreographic construction of an aerobics lesson - K.: NTUU «KPI im. I. Sikorskoho», p. 42
3. Fryz P.I. (2013) The language of dance as a means of revealing the semantic values of choreographic culture. *Etnos. Kultura. Natsiia: Zbirnyk naukovykh prats za materialamy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Drohobych: Kolo, p.207-213.
4. Rules of dance sports competitions. Available at: <https://audsf.com.ua/wp-content/uploads/2021/03/pravila-sportivnikh-zmagan-z-tantsyvalnogo-sportu.pdf>
5. Basics of flexibility development methodology "Theory and methodology of physical qualities development in choreography". Available at: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7446/1/1.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).07

*Lukachyna A.,
senior lecturer of the department of health and sports technologies
National Technical University of Ukraine "Ihor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"*
*Burlaka I.
senior lecturer of the department of health and sports technologies
National Technical University of Ukraine "Ihor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"*

STRUCTURE AND IMPROVEMENT OF SERVING MOVEMENTS IN TENNIS

Structure and improvement of serving movements in tennis. The article reveals the features of improving movements during serving in big tennis. The development and implementation of new technologies for increasing the efficiency of the training process is a necessary condition for achieving success in modern sports. In recent years, scientific and technical progress has had a growing influence on the development of big tennis. The level of physical fitness of tennis players has significantly increased, which significantly increases the tempo of the game and the speed of the ball's flight. All this significantly affects the change in the technical and tactical equipment of tennis players. Therefore, the task of studying the specifics of the structure and improving the movements when serving in big tennis is definitely relevant.

So, in training, it is necessary to ensure that the athlete has the opportunity to play with a partner to whom the ball flies at a high speed. This task is easily solved in the training of girls by inviting a man as a sparring partner. In the training of young men, the game of one against two should be used more often - with greater suddenness of the appearance of the ball. We can recommend a game of one against two, a game with two balls that are introduced at the same time, as well as various mobile games and sports: volleyball, basketball, handball, football, hockey and their modifications; reducing the distance between players. To do this, you can bring the ball into play while standing on the back line, from the rebound make the next shot between the back line and the serving lines, then on the serving line, and so on, continuing to move towards the net. This exercise can be started by performing only kicks from summer. Start it by standing on the serving line, getting closer to the net with each shot.

Key words: *physical education, students of higher education, technique, great tennis.*

Лукачина А. В., Бурлака І. В. Структура та удосконалення рухів при подачі у тенісі. *В статті розкрито особливості удосконалення рухів при подачі у великому тенісі. Розробка та впровадження нових технологій підвищення ефективності тренувального процесу є необхідною умовою для досягнення успіхів у сучасному спорті. Останніми роками в розвитку великого тенісу зростаючий вплив надає науково-технічний прогрес. Значно підвищився рівень фізичної підготовленості тенісистів, що суттєво підвищує темп гри та швидкість польоту м'яча. Все це помітно впливає на зміну техніко-тактичної оснащеності тенісистів. Тому, безумовно, актуальним є завдання щодо вивчення особливостей структури та удосконалення рухів при подачі у великому тенісі.*

Ключові слова: *фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, техніка, великий теніс.*

Formulation of the problem. *The development and implementation of new technologies to improve the efficiency of the training process is a necessary condition for achieving success in modern sports*

In recent years, the development of tennis has been increasingly influenced by scientific and technological progress. The use of synthetic and composite materials for the production of rackets. Computer simulation that allows you to create more and more new types of rackets with unique aerodynamic and elastic properties, different configurations, head area and controllability. Of great importance is also the introduction into practice of a variety of tennis court surfaces: grass lawns, synthetic carpets, plastic, concrete, soil, wood, etc. A significantly increased level of physical fitness of tennis players significantly increases the pace of the game and the speed of the ball. All this significantly affects the change in the technical and tactical equipment of tennis players. Therefore, of course, the task of studying the features of modern technology of the main blows in tennis is relevant.

According to many experts, the serve is one of the most important and most difficult techniques of a tennis player's technique. Each point is played with a serve. The quality of the serve, the success of its application depends only on the server. The results of the matches of the strongest tennis players in the world in modern tennis are determined primarily by the efficiency of the serve [1].

Like the game as a whole, the pitch has improved over the past decade and has reached a level that was previously unimaginable. Taller and stronger tennis players, who play with modern powerful rackets and have good control over their bodies, often have a "supersonic" first serve in their arsenal.

In addition to this powerful serve, players are proficient with dangerous cut and twist serves.

A number of works of both domestic and foreign authors are devoted to the study of filing. However, in recent years, significant changes have occurred in the impact technique itself. At the same time, an analysis of the serves of Russian tennis players showed that in some respects they are inferior to their main foreign rivals. Therefore, it is very relevant to further study the delivery - a complexly coordinated technique and improve the methodology for teaching it.

It should be especially noted that knowledge of the biomechanical patterns of the execution of a technique, according to many tennis experts and coaches, is crucial for success on the court, allowing a tennis player or his coach to decide which

characteristics of the game need to be changed and which should be left unchanged [3].

Due to the great importance of effective serves in the modern game, the study of the technique of serves from biomechanical positions, the determination of the role of individual elements of movement in their execution, as well as the identification of differences in the features of the performance of strokes by tennis players of various qualifications provides the necessary information for the formation and improvement of modern technique of serves.

Analysis of recent research and publications. Great tennis is not just a game, it is a kind of sport, a kind of whirlwind spirit of super-nativity, a sense of leadership and collectivism at once. Tennis trains character, attaches strimanity and at the same time allows emotions to splash. Tse hoarsely sight, tse gra, which grows into life. Once holding the racket, ii not so easy to miss. Gravtsi, who run across the field and try to drive the ball like they found it, so that the supernik did not catch it, cry out for the hoarding, stink in their own strength of character, maturity of thought and, of course, physical beauty. Tennis, as if it were any other kind of sport, forms a beautiful statue, casts m'yazi and encircles the contours. Even in the 18th century, tennis vazhavshis thunder of the intelligentsia, only the elite could afford it. Once tennis became more accessible, but not less addictive. At the tennis courts, they play on sports maidanchiks, at the yards they play at picnics, it's amazing, groaning and having a wonderful time. But it's not so easy to learn how to play the great tennis, it's not stupid to wave rackets, it's art, it's necessary to be smart with your heart and understand your mind [1, 2, 5].

Presentation of the main research material. The initial stage of learning to play tennis is more difficult than in many other sports. Sometimes you have to spend a lot of time to learn to hit the ball through the net several times in a row. Not only the technique and the ability to form new, increasingly complicated forms of movements, as well as differentiating the amplitude and timing of movements by different parts of the body is important when playing tennis. An important role is played by the ability to quickly and appropriately transform movements and forms of action during the competition.

Here they strive to bring the coordination abilities corresponding to the specifics of sports specialization to the maximum possible degree of perfection. The technique of developing the accuracy of movements consists of a complex of strength, speed, dexterity and flexibility training of the player's movements. At the same time, it is necessary to take into account the individual approach to a specific person, the age criterion, the time of rest, the degree of stress and experience.

Tennis is a complex game, full of nuances and mysteries, which must be understood in order to feel the full power of this sport. But, despite all its complexity, tennis is a game that everyone can master. In order to learn to play great tennis, you don't have to have super natural abilities, you don't have to have a rare talent or an amazing gift. Tennis makes high demands on physical and mental abilities. During training, the player develops reaction speed and impact power with special components for endurance, dexterity, as well as reactive and coordination abilities to manage their technical and tactical actions [4].

General characteristics of human coordination abilities In modern conditions, the volume of activities carried out in probabilistic and unexpectedly arising situations, which requires the manifestation of ingenuity, speed of reaction, ability to concentrate and switch attention, spatial, temporal, dynamic accuracy of movements and their biomechanical rationality, has significantly increased. All these qualities or abilities in the theory of physical education are associated with the concept of dexterity - the ability of a person to quickly, efficiently, expediently, that is, in the most rational way, master new motor actions, successfully solve motor tasks in changing conditions. Agility is a complex motor quality, the level of development of which is determined by many factors. Highly developed muscle sensation and the so-called plasticity of cortical nerve processes are of the greatest importance. The degree of manifestation of the latter depends on the urgency of the formation of coordination ties and the speed of transition from one attitude and reaction to another. Coordination skills are the basis of dexterity. Motor coordination abilities mean the ability to quickly, accurately, expediently, economically and resourcefully, that is, to solve motor tasks (especially complex and unexpectedly arising) in the most perfect way. Combining a number of abilities related to the coordination of movements, they can be divided into three groups to a certain extent. The first group. Ability to accurately coordinate and regulate spatial, temporal and dynamic parameters of movements. The second group. Ability to maintain static (posture) and dynamic balance. Third group. Ability to perform motor actions without excessive muscle tension (stiffness) [2].

An important quality of motor acts is their accuracy, which also changes significantly with age: up to 5 years old, it is difficult for children to make precise movements; in the elementary school period, the accuracy of movements increases significantly, and from about 9-10 years old, children are able to perform movements with the accuracy of adults. Mastering the accuracy of movements is associated with the maturation of the higher centers of regulation of motor actions and with the improvement of reflex pathways, namely with the processes of myelination of nerve fibers. Along with the development of accuracy of movements, children develop the ability to coordinate the level of muscle tension. In younger schoolchildren, this quality is not yet sufficiently developed, and it is finally formed only at the age of 11-16. Mastering calligraphic handwriting, performing complex labor operations (working with plasticine, sawing, etc.), as well as special physical exercises in physical education classes, such as gymnastics, table tennis, games and exercises with a ball. An important quality of children's physical development is the formation of their endurance, including the endurance of skeletal muscles. Endurance for dynamic work in children of primary school age (7-11 years old) still remains very low and only from 11-12 years old it begins to gradually increase, reaching approximately 50-70% at 14 years old, and 80% of that endurance at 16 years old, which is owned by adults. Endurance for static efforts in children gradually increases from 8 to 17 years, and it happens most intensively in younger schoolchildren. At 17-18 years of age, static endurance reaches 85% of that of adults. Finally, endurance to dynamic and static efforts reaches a maximum in 25-30 years. The development of all types of endurance is facilitated by long walking, running, swimming, sports games (football, volleyball, basketball, etc.). The manifestation of coordination abilities depends on a number of factors, namely: human ability to accurately analyze movements; activity of analyzers and especially motor; complexity of the motor task; level of development of other physical abilities (speed abilities, dynamic strength, flexibility, etc.); courage and determination; age; are engaged in general preparedness (that is, a stock of various, mainly variable motor skills and skills) and others [3]. Physical recreation mainly solve health problems. This is facilitated by various forms of its implementation, which

suggest changes in the nature and content of physical exercises depending on motives, interests and needs of students. But, despite the freedom of choice of content, character and forms physical exercises, a positive effect can be obtained only thanks to competent and skillful organization of activities and their impact on the young organism.

It is possible to significantly increase the speed of movement, the height and range of the jump, the force of the impact, improving the power capabilities of the muscles that perform the main load in these actions. When building strength, tennis players use general preparatory and special preparatory exercises, as well as training forms of competitive exercises. General training exercises are aimed at the comprehensive development of strength abilities, which, in turn, can become the basis for effective specialized training. These exercises must be selected taking into account game activities. In addition, among the means of general training, it is necessary to have those that could level the one-sidedness of development when playing tennis.

After all, it is no secret that tennis players have dramatically different development of hands, shoulders and other parts of the body. For general preparatory exercises on special simulators, with a barbell, stuffed balls, with dumbbells, regular squats and with weights. Special preparatory exercises include individual elements found in the game of tennis, or movements formed on their basis. Special preparatory exercises should have similarities in the kinematic structure and mode of muscle tension with technical techniques performed by tennis players [6].

The difference should be in the magnitude of these muscle efforts. Of course, it should be more in special preparatory exercises. The special preparatory exercises of tennis players include the imitation of all the main strokes of tennis players with dumbbells, weighted with rackets, shock absorbers, stuffed balls and on special training devices designed by I. Vsevolodov (candidate of pedagogical sciences, associate professor. Author of a large number of inventions, training devices, which must be used in the training process of tennis players to solve various training tasks, improve technique, and develop physical qualities). However, it is possible to imitate not only the entire stroke, but also a part of it, for example, the final phase of the stroke during serves, strokes to the right and left, etc.

Training forms of competitive exercises assume the execution of basic strokes on the court, at the training wall somewhat weighted with rackets. The weight of the load should be selected in such a way that the basic structure of the movement is not distorted. Some experts, for example, recommend using a weight of no more than 0.5 kg, attaching it to the middle part of the racket and hitting the wall from a distance of no more than 3-4 m, up to 10 hits in a series. Training forms of competitive exercises should include all types of blows performed with great force. The main methods of strength training include the method of repeated efforts (repeated performance of a strength exercise with unsaturated weights), the method of maximum efforts (one-time and repeated performance of a strength exercise with maximum and limit weight).

The method of repeated efforts is used by all athletes at the beginning of the preparatory period. If the athlete does not need to increase his own mass, he should do 5-6 repetitions in the approach, since 10-15 repetitions lead to a large increase in it. It must be said that the latent time of the motor reaction (reaction speed indicators) is not related to movement speed indicators. Therefore, you need to train them separately, using specific exercises and methods. The speed of a complex reaction to a moving object largely depends on the ability to see a ball moving at high speed.

Conclusions. Researchers have established that this ability to see is trained. Training is based on requirements for: increasing the speed of a moving object, in our case - a ball. So, in training, it is necessary to ensure that the athlete has the opportunity to play with a partner to whom the ball flies at a high speed. This task is easily solved in the training of girls by inviting a man as a sparring partner. In the training of young men, the game of one against two should be used more often - with greater suddenness of the appearance of the ball. We can recommend a game of one against two, a game with two balls that are introduced at the same time, as well as various mobile games and sports: volleyball, basketball, handball, football, hockey and their modifications; reducing the distance between players. To do this, you can bring the ball into play while standing on the back line, from the rebound make the next shot between the back line and the serving lines, then on the serving line, and so on, continuing to move towards the net. This exercise can be started by performing only kicks from summer. Start it by standing on the serving line, getting closer to the net with each shot. The speed of the selection reaction largely depends on the ability to choose a response action to the hit made by the opponent. It is necessary to instantly decide which shot should be performed on the ball, which countermeasure will be the most effective in a specific situation.

Reference

1. Bushuev Yu. V. The level of physical health of students as a clinical and physiological basis of physical education in a university: diss... candidate. honey. Sciences: 14.01.24. D., 2007. - 177 p.
2. Kolos V. M. Basketball: theory and practice. Minsk.: Polymya, 1988. - 167 p.
3. Redkina M.A. Characterization of the physical condition of students of pedagogical specialties with a low level of motor activity // Scientific journal Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture /physical culture and sport/" Issue 3K (123) 2020. K.: Issue- Drahomanov National University of Applied Sciences, 2020. P. 357-361.
4. Poplavsky L.Yu. Basketball: Textbook for students of higher educational institutions of physical education. K.: Olympik literature, 2004. 448 p.
5. Powerful O.V. The formation of a positive attitude towards physical education in village conditions in children of older preschool age: Diss. Cadn. ped. Sci.: 13.00.08 / State Higher Educational Institution "Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda". — Pereyaslav-Khmelnytskyi, 2006. — 235, [3] sheets. — Bibliography: sheet. 180-201.
6. Sirenko R.R. Factors affecting the motor activity and motivation to engage in physical education of female students of higher educational institutions // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - Kharkiv: KhHPI, 2005. - No. 15. - P. 44-51.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).08

Luskan O.,
senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
Kuzmenko N.
senior lecturer at the Department of Health Technology and Sports
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
Khoruzheva L.,
senior lecturer of the department of Ukrainian and foreign languages NUFVSU
Yunak V.
senior lecturer of the department of Ukrainian and foreign languages NUFVSU

THE ROLE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING IN THE FORMATION OF SPORTSMANSHIP OF STUDENT-WRESTLERS

The article reveals the main means of physical education, which are aimed at improving physical training in the formation of sportsmanship of student-wrestlers. It was determined that freestyle wrestling has the best effect on the formation of not only sportsmanship, but also on increasing the motivation to engage in physical exercises. A special place in the development of movement capabilities is occupied by quick-power qualities, the high level of which plays a major role in achieving high results in many sports.

Test data to determine the development of strength qualities in athletes of different roles, showed that definitely strength is better developed in those who is trained by wrestling, but there is disagreement about the individual weight athletes. Athletes-wrestlers of medium and light heavyweight weight categories have relative strength (in relation to one kilogram of own weight) larger compared to the small and large categories.

To determine speed and strength qualities in a fight, usually use, dynamic test, the maximum number of throws with by grabbing the arm and leg of the same name from the middle as defined period of time. The weight of the dummy must be dosed in accordance with individual weight of the wrestler. This test makes it possible to confirm the calculations declared above, the greater or lesser the athlete's weight, the they make fewer throws per unit of time. Maximum we can note the indicators in medium and light heavyweight athletes weight categories.

Key words: wrestling, physical exercises, sportsmanship.

Лускань О., Кузьменко В., Хоружева Л., Юнак В. Роль засобів фізичної підготовки у формуванні спортивної майстерності студентів-борців. В статті розкрито основні засоби фізичного виховання, які спрямовані на покращення фізичної підготовки у формуванні спортивної майстерності студентів-борців. Визначено, що саме вільна боротьба має найкращий вплив на формування не тільки спортивної майстерності, а й на підвищення мотивації до занять фізичними вправами. Особливе місце у розвитку рухових можливостей займають швидко-силові якості, високий рівень розвитку яких відіграє велику роль при досягненні високих результатів у багатьох видах спорту.

Ключові слова: боротьба, фізичні вправи, спортивна майстерність.

Formulation of the problem. In the conditions of development of state targeted social programs, national strategies and analysis of the current state of education environment, the question of ensuring level support is increasingly being raised health in secondary education institutions.

A healthy and educated future generation is the main goal of our education system as a whole, because they will determine the vector of our development countries, will become a factor of national progress, will choose further the way to optimize culture, education, science and other fields.

Not for nothing, a big role in the development of a healthy and sports community physical culture and sports play a role, which in turn are an important component part of universal human culture. Today's statistics, compared to in the second half of the last century, states a 4-fold decrease number of boys and girls attending various sectional classes. Exactly therefore, according to D. Silantiev, less than one percent of children have graduated secondary educational institution, have a high level of physical health. Can not to say that sport is a panacea for all diseases, but it provides the younger generation develops the required amount of motor activity physical qualities of children and hardens them, forms in them a desire for healthy a way of life that directly improves the health of the future specialists of various industries and spheres of the country's economy. Sports competitions in addition to the above, they also form the moral and volitional qualities of a person, which necessary for her in her future long life.

Freestyle wrestling is a bright, dynamic and spectacular show sports competition in the program of the Olympic Games. The type of sport in which the winning result will depend on the physical qualities of the athlete and preparation for active physical, functional and competitive activities.

Modern struggle is characterized by very high and comprehensive demands on the parties sports preparedness, this makes it possible to predict the choice of actual, justified and adequate means and methods of training. One of the main ones

training places for freestyle wrestlers during their studies in general institutions of secondary education there are classes in the section on this type of martial arts.

Sectional classes contribute to the full physical development of children after the school day, provide an opportunity for emotional relief.

The main task, in the training of young wrestlers, during sectional classes -harmonious development of the physical qualities of their pupils. And that's why this one stage is a guarantee of better assimilation of technical and tactical actions that follow will contribute to the rapid formation of motor abilities and skills and their implementation during competitive activities. Accordingly, it opens up a wide spectrum innovative ways and approaches to improvement and optimization of development physical abilities of fellow wrestlers of youth age, contrary to traditional methods.

Analysis of literary sources. A different interpretation to the study of the development of physical qualities of wrestlers leading national coaches and scientists paid attention in their works to: A. Abdullayev, D. Voronin, I. Rebar, H. Danko, A. Pistun; V. Platonov.

The relevance of our research, at the present time, is necessary, because sectional classes provide an opportunity to form necessary and important abilities, skills and knowledge to increase functional capabilities body of a wrestler in later life.

Training of athletes in sports wrestling is a permanent process constant transfer of long-term loads, the result of which is high level of physical training with pronounced muscle hypertrophy.

During many years of training in wrestling, from an ordinary beginner to an international class master of sports, the following stages take place:

initial sports training, initial sports specialization, in-depth sports training, improvement of sports skills.

All these stages have a clearly expressed methodical specificity of psychological, terminological, tactical, technical and physical training. It is certain that all of the above is important to develop in a coordinated and harmonious manner, but everything but with the predominance of physical training. Also, it should be noted that physical training is divided into general physical and special physical training. I would like to note that the basis of the training of a future wrestler is the level of a master sports, will consist of special physical training, in turn, as general physical training is given considerable attention in the initial stages

training of young athletes [9].

General physical training is a structural component of physical training culture and sports. In the framework of mass physical culture, the main goal is achievement of harmonious physical development. General tasks sports training is the all-round development of the student to increase abilities in various movements and skills. General physical training has a positive effect on the harmonious development of a person. It helps to strengthen level of health and helps to achieve high sports results. As a result, the volume and elasticity of muscles increases, the number decreases fat layer, the figure is improved, and also develops coordination, speed and endurance.

Special physical training is based on the general basis, and directed on the development of special and as important as possible for the chosen one in the athlete a type of single combat of the functional capabilities of muscle groups.

Presentation of the main research material. In order to achieve consistently high results in the fight, you need to be a comprehensively physically developed athlete. It is not easy to single out a certain physical one quality as a core in wrestling. Any of them can at some point become decisive, since the need to show one or the other is determined not only the conditions of fighting, technical and tactical preparedness wrestlers, and their individual characteristics. To lead effectively a fight with an opponent who is distinguished by high speed and skill uses this to set the pace in a fight, his opponent needs to have the same strength, speed, endurance, etc.

Note that all the qualities of an athlete are interdependent – because improving one will contribute to improving the implementation of others.

For example, it is not possible to effectively develop strength by giving at the same time attention to speed increase. The stronger the fighter, the better it will be

show speed qualities. A more agile fighter will be well coordinated in his movements, will show his physical abilities at the right moment of time and the desired direction and thanks to this, the power will increase load on the opponent. In other circumstances, it is effective for a longer time during a wrestling match, without reducing the level of physical qualities. In fighting manifests all physical qualities in a complex (speed, strength, coordination, flexibility and endurance).

Dexterity, speed, flexibility, endurance, strength are developed precisely during training and sectional classes in freestyle wrestling, efficiency process lies in its permanence. By performing special and basic exercises, the athlete develops the physical qualities he needs. At the time, as a more effective and progressive solution to the development task movement qualities will be the application of exercises from other types of sports.

Using a wide range of means of general development exercises, at the same time you need to know that not all of them will have an effective and full effect on development of the athlete's physical qualities. Because of this, from all the diversity means of preparation should be used those that provide as much as possible physical qualities necessary for fighting.

Only under the conditions of a reasoned ratio of special and auxiliary means of physical training with basic wrestling exercises it is possible to achieve positive dynamics of growth of the athlete's physical capabilities.

That is why in the work on improving the physical capabilities of young people wrestlers, an important aspect is a scientifically based dosage of exercises. Which one depends on the level of preparation and individual capabilities of the athlete, with taking into account the pace and nature of the exercises, from the conditions in which they are performed implementation. Tempo, weight of weights, amplitude should increase gradually, during the exercise. Otherwise, it can cause great harm damage to the athlete's health.

In those wrestling exercises, where the strength of the athlete is directed to opponent, his body weight will significantly

affect the expected result, taking into account the definition of relative and absolute strength.

Absolute strength does not depend on the weight of the human body; relative strength is determined by arithmetically dividing absolute strength indicators by body weight of the subject. Therefore, in wrestling, athletes compete only for clearly defined weight categories. Also, it should be noted that exercises for development of physical conditions should be determined in dependence on age and adaptive data of athletes. Too significant physical overloads can lead to negative consequences (violations of work of the cardiovascular system, traumatic injuries, etc.).

In order to succeed in wrestling matches, it is important to develop physical capabilities of the muscles of those parts of the body that take the most active participation in motor actions, and adhere to the following methodology:

use those physical exercises, the structure of which is close to techniques of performing movements of the chosen sport;

focus on the development of neck, back, and abdominal muscles the press;

to combine the development of strength with the improvement of the technique of clear

technical actions from the arsenal of techniques of free wrestling and with development of dexterity, speed, flexibility;

consistently change exercises that contribute to the development of different groups of muscles;

adjust the load by changing the load weight, amplitude and the speed of movements, the amount of resistance, if training exercises are performed with sparring, number and pace; repetitions, rest between sets.

The results of many studies show the following data, wrestlers have higher indicators of strength training in comparison with athletes of other specializations. We consider the physical qualities of wrestlers in identified both with subjects who do not attend training classes, and in identification of wrestlers of different weight categories. Analyzing research on the subject of determining balance in adolescent athletes of various sports, then, in our opinion, it was precisely because of the young wrestlers who had the best indicators of coordination abilities.

Test data to determine the development of strength qualities in athletes of different roles, showed that definitely strength is better developed in those who are trained by wrestling, but there is disagreement about the individual weight categories. Athletes-wrestlers of medium and light heavyweight weight categories have relative strength (in relation to one kilogram of own weight) larger compared to the small and large categories.

To determine speed and strength qualities in a fight, usually use a dynamic test, the maximum number of throws with by grabbing the arm and leg of the same name from the middle as defined period of time. The weight of the dummy must be dosed in accordance with individual weight of the wrestler. This test makes it possible to confirm the calculations declared above, the greater or lesser the athlete's weight, the they make fewer throws per unit of time. Maximum we can note the indicators in medium and light heavyweight athletes weight categories.

Conclusions. In sports wrestling, the individualization of the system of training wrestlers has important in order to achieve a winning result it is necessary to use different methods of fighting. And therefore the main thing the focus is on improving the means of tactical training through effective use of the "crown" fighting style. This is the style of fighting determined by personal natural endowments. Such systematicity allows to create a personal "crown" in sports activities style of fighting and only then the athlete will achieve high victory results. Individual or "Crown" style in sports wrestling - a set of styles of technical and tactical actions, features of behavior and psychological properties of the athlete during fights.

From a sporting point of view, the choice of style and its inherent structure preparedness is determined by the requirements of competitive activity. Such requirements are determined by the conditions and rules of competitions, trends in the development of rules of wrestling, referee school and traditions of sports schools. That is why successful management of training of a wrestler directly depends on the competence of a coach who has a broad understanding of the requirements of training, competitive activity; a sense of natural endowments and possibilities of the athlete and the ability to use theories of sports adaptation in the chosen one sports.

Winning results can be achieved with different levels of your qualities, using the strongest points and eliminating mistakes, otherwise forming his conduct of fights in the "crown" style.

At the stage of basic elementary school, you need to successfully choose a personal one "crown" style of fighting, because functionality will depend on its style formation and adjustment will be determined by rationality training programs that must take individuality into account sensitive periods of physical, psychological and intellectual development qualities.

Reference

1. Latyshev S. V. Special strength training and means of its control in the annual training cycles of qualified wrestlers: autoref. dis. ... candidate of science with physics education and sports: [special] 24.00.01 "Olympic and professional sports" / S.V. Latyshev ; LDIFK. - L., 2004. - 19 p.

2. Latyshev S.V. Scientific and methodical bases of individualization of training of wrestlers: autoref. thesis for obtaining sciences. doctor's degree sciences in physics education and sports: special 24.00.01 - Olympic and professional sports. K., 2014. 39 p.

3. Maksym'uk S. To the problem of assessment of physical and morphological development characteristics of athletes - wrestlers / Svitlana Maksym'yuk // Young sports science of Ukraine: coll. of science Art. from the field of physics culture and sports. - Lviv, 2001. - Vol. 5, vol. 1. - pp. 344 - 346.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).09
УДК: 796.8.032:796.015.134/136(045)

Prikhodko V.V.,
doctor of pedagogical sciences, head of the department of theory and methods of sports training, professor of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro
Moskalenko N.V.,
doctor of science in physical education and sports, vice-rector for scientific activities of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro
Mykytchuk O.S.,
candidate of sciences in physical education and sports, associate professor of the water sports department of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro
Chykolba H.M.,
senior teacher of the Department of Physical Education and Special Training of the University of Customs and Finance

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN OLYMPIC TYPES OF MARTIAL ARTS

На сучасному етапі розвитку спортивних єдиноборств в Україні та у світі важливе значення набувають актуальні питання науково-методичного забезпечення системи багаторічної підготовки спортсменів-єдиноборців, починаючи з ранніх етапів тренування. Спеціалістам зі спортивних єдиноборств необхідно проводити пошук найбільш раціональних та ефективніших засобів та методичних підходів до формування й удосконалення техніко-тактичного арсеналу спортсменів. Метою такого підходу буде покращання ефективності та результативності змагальної діяльності єдиноборців.

Головною метою дослідження є оцінка ефективності використання методики навчання та удосконалення контратакуючих техніко-тактичних дій на прикладі тхеквондо ВТФ. Під час дослідження були використані наступні методи дослідження: абстрагування, аналіз і синтез, моделювання, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, аналіз змагальної діяльності, методи математичної статистики.

В результаті аналітично-дослідної роботи встановлено ефективність методики навчання та удосконалення контратакуючих техніко-тактичних дій тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Визначено найбільш ефективні схеми ускладнення навчання й удосконалення контратакуючих технічних дій, які виконуються у відповідь на атакуючі технічні дії суперника з різної відстані та різною швидкістю.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки полягають у розробці програми удосконалення контратакуючих дій тхеквондистів з урахуванням індивідуального стилю ведення змагального поєдинку.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, техніко-тактичні дії, тхеквондисти, атакуючі дії, контратакуючі дії, етап спеціалізованої базової підготовки.

Prikhodko Volodymyr, Moskalenko Natalia, Mykytchuk Olha, Chykolba Hennadii. Improvement of technical and tactical actions in Olympic types of martial arts. At the current stage of the development of martial arts in Ukraine and in the world, urgent issues of scientific and methodological support of the system of multi-year training of martial arts athletes, starting from the early stages of training, are gaining importance. Martial arts specialists need to search for the most rational and effective means and methodical approaches to the formation and improvement of the technical and tactical arsenal of athletes. The purpose of such an approach will be to improve the efficiency and effectiveness of the competitive activity of martial arts athletes.

The stage of specialized basic training in sports martial arts acquires great importance in connection with the creation of prerequisites for the further improvement of sports skills of young athletes, increase of the level of special work capacity. Also, at this stage, the individual fighting style is formed, as well as the technique and tactics of the Taekwondo WTF are improved.

Technical and tactical training in Taekwondo WTF is a process of forming the technique of performing special exercises, techniques and their various combinations. Technical training is aimed at studying the widest range of technical actions and forming the skills of performing actions necessary for Taekwondo WTF, different in direction, amplitude and other characteristics. The means of technical training are the technical actions of Taekwondo WTF (according to the classification of techniques), which include offensive, defensive and contact-attacking technical-tactical actions.

The main goal of the study is to evaluate the effectiveness of using training methods and improving counterattacking technical and tactical actions using the example of Taekwondo WTF. The following research methods were used during the study: abstraction, analysis and synthesis, modeling, pedagogical observation, pedagogical experiment, analysis of competitive activity, methods of mathematical statistics.

As a result of the analytical and research work, the effectiveness of the training methodology and improvement of counterattacking technical and tactical actions of taekwondo athletes at the stage of specialized basic training was established.

The most effective schemes for complicating training and improving counter-attacking technical actions, which are performed in response to the opponent's attacking technical actions from different distances and at different speeds, have been determined.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific research consist in the development of a program for

improving the counterattacking actions of taekwondo athletes, taking into account the individual style of conducting a competitive match.

Key words: martial arts, technical-tactical actions, taekwondo athletes, attacking actions, counter-attacking actions, stage of specialized basic training.

Statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks. Modern trends in the development of sports of higher achievements require systematic improvement of the organizational and methodical foundations of sports training at all stages of long-term training. The need to improve the system of training athletes in martial arts is determined by a number of circumstances and conditions that significantly affect the structural and functional organization of the educational and training process [5, 12, 15, 16].

At the modern stage, matches in various types of martial arts are fast and active, referees encourage continuous attacking and counter-attacking actions. This requires martial arts athletes to quickly solve technical and tactical problems and use various options of attacking, counter-attacking and defensive actions. Experts believe [1, 6, 7, 9, 14] that the basis of high sports achievements of athletes is the technique of motor actions, which is formed at the initial stages of long-term training and is improved throughout the athlete's sports career.

The theory and methodology of technical and tactical training of young martial arts athletes does not always take into account the changes that occur in the content and conditions of competitive activity. The rules of competitions in various types of Olympic martial arts are quite often changed in order to increase the popularity and spectacle of the sport [11, 13, 16]. One of the reasons for such changes is also the task of avoiding monotony in the performance of technical and tactical actions in a competitive match.

Specialists in the field of martial arts [2, 3, 13] claim that the technical and tactical training of young athletes in its development lags behind qualitative changes in the training system and does not fully meet the requirements of modern competitive activity. An insufficiently developed general theoretical concept of the use of means and methods in the technical and tactical training of young martial arts athletes was also revealed [3, 5, 16].

In modern scientific and methodical literature, not enough attention is paid to the problem of teaching methods of attacking and counter-attacking actions and their improvement in sports martial arts at various stages of long-term training of athletes [1, 7, 8, 13].

That is why the problem of improving technical and tactical actions in martial arts is urgent and requires further scientific and practical research by scientists and coaches.

Analysis of recent research and publications. The latest data of scientific and methodical literature and research in the field of Olympic martial arts, in particular in Taekwondo WTF, determined that the use of technical and tactical actions in a competitive match has increased significantly [2, 4, 7, 8]. With the increase in the number of effective execution of attacking actions, the ability of a taekwondo athlete to perform counter-attacking actions acquires great importance.

One of the most important components of the application of counterattacking actions in Taekwondo WTF is the speed of reaction [2, 3]. Special studies [2, 3, 6] have proven that one of the most effective methods of improving the reaction speed is to increase the information capacity of signals and extract so-called pre-signals from them.

In order to develop and improve such a specific ability of young taekwondo athletes, the coach-teacher needs to apply a set of theoretical, ideomotor and special motor tasks that will be closely related to the performance of a tactical task in the conditions of an educational or training match. It is also necessary to optimize the technique itself in the technical and tactical training of taekwondo athletes through the wide use of repeated, variable, game and competitive training methods. The use of these methods is never contested, but clearly these issues have not been fully developed [1, 5, 15]. In relation to certain types of martial arts, in the training manuals and scientific and methodological literature [2, 6, 7], questions about the use of specific methods in the process of technical and tactical training of young athletes are either absent, or they are presented in terms of general recommendations and are not fully characterized methods and means of their application.

The purpose of the study is to evaluate the effectiveness of using training methods and improving counterattacking technical and tactical actions using the example of Taekwondo WTF.

Objectives of the study:

1. To study the current state of the problem of training methods and improvement of counterattacking actions of young taekwondo athletes.

2. To develop and experimentally substantiate the effectiveness of the method of training and improving the counterattacking actions of young taekwondo athletes at the stage of specialized basic training.

The object of the study: the training process of young taekwondo athletes.

Subject of research: means and methods of technical and tactical training of young taekwondo athletes at the stage of specialized basic training.

Research methods and organization. The research was conducted in the period from November 2020 to February 2021 at the base of the Bars sports club (Dnipro). 24 taekwondo athletes (boys aged 12-13) took part in the pedagogical experiment. The qualification of athletes is the first youth category, the third sports category - according to the requirements of the Taekwondo WTF training program for DYUSH, SDYUSHOR, ShVSM and SNZSP [7].

The following methods were used when solving research tasks: analysis of scientific and methodological literature and documentary materials; pedagogical observation; pedagogical experiment; expert evaluation; analysis of competitive activity; methods of mathematical statistics.

Presentation of the main research material. To solve the tasks, the main groups of counterattacking actions were selected. Special counterattack actions from various classification groups of technical and tactical techniques were selected from

these main groups. As a result, we chose 8 main options for performing counterattacking technical actions in combinations with various step movements:

1. Step movements – a side kick to the middle level from the near leg (to the opponent) – shortening the distance to the opponent – entering the clinch.
2. Step movements - a side kick to the middle level from the near leg (to the opponent) - a direct side kick to the upper level with the same leg - breaking the distance from the opponent.
3. Step movements - side kick to the upper level from the near leg (to the opponent) - side direct kick to the upper level with the same leg - shortening the distance to the opponent - entering the clinch.
4. Step movements - a side direct kick to the middle level from the near leg (to the opponent) - a side direct kick to the upper level with the same leg - breaking the distance from the opponent.
5. Step movements - a direct kick from the top-down to the upper level from the near leg (to the opponent) - a side direct kick to the middle level with the same leg - shortening the distance to the opponent - entering the clinch.
6. Step movements - a direct kick from the top-down to the upper level from the near leg (to the opponent) - a side direct kick to the upper level with the same leg - breaking the distance from the opponent.
7. Step movements - a direct kick from a turn to the middle level - a side direct kick to the upper level with the same leg - breaking the distance from the opponent.
8. Step movements - a side kick from a turn to the upper level - a side kick to the upper level with the same leg - shortening the distance to the opponent - entering the clinch.

It should be noted that the step movements were used by the athletes only in case of necessity, depending on the situation that developed during the match on the task of the coach-teacher.

After choosing the composition of counterattacking actions and clarifying their features, we applied generally accepted methods of training technical actions - the method of training as a whole and in parts.

For the implementation of repeated and interval methods, we have chosen movement tasks for performing counterattacking actions in response to attacking technical actions, which are performed by athletes at different speeds and with different distances between opponents (short, medium, long).

Varying the speed of execution of various options of attacking technical actions was carried out at the signal of the trainer-teacher. Varying the distances was carried out by changing the distance between the athletes in the starting position. At the same time, a distance of 1.5 extended leg lengths between the athletes was taken as a long distance, 1 extended leg was a middle distance, and 0.5 an extended leg was a short distance.

The analysis of scientific and methodological literature and research in the field of Olympic martial arts [2, 3, 4, 10, 14] proves that for the implementation of effective counterattacking technical actions, the level of development of such motor qualities as speed, explosive power and various types is important coordination abilities. We did not set ourselves the task of developing special methods for the development of these abilities. We decided to limit ourselves to checking the effectiveness of our chosen methods of developing physical qualities from among those already developed and those that are widely used in various types of martial arts at various stages of improving the technical skills of athletes [2, 6, 8, 15].

The pedagogical experiment lasted 18 weeks (9 weeks at each stage). 2 equal groups (control, experimental) were formed, consisting of taekwondo players who are at the stage of specialized basic training.

Classes in both groups were held 5 times a week for 2 academic hours. The content of classes in both groups was different. The control group trained according to the Taekwondo program of the WTF for DYUSSH, SDYUSHOR, ShVSM and SNZSP [7]. Taekwondo athletes of the experimental group trained according to a specially developed methodology. A common feature was that both groups planned to study one counterattacking action during one week in strict accordance with the sequence of their study chosen and justified by us. The programs of the 1st and 2nd stages of the pedagogical experiment consisted of 9 weekly cycles.

After the completion of each stage, we monitored the results of the specially developed and verified test and compared the results of the control competitions.

The content of the test was to perform counter-attacking technical actions in response to the attacking technical actions of the opponent from a medium distance using eight different options of strikes at the middle or upper level. Counter-attacking technical actions were performed by taekwondo athletes in an undefined order at high speed and with full force.

The results of the performance of technical and tactical actions were evaluated by 3 judges:

- 1) kicks to the middle level - 2 points;
- 2) kicks from the reversal to the middle level - 4 points;
- 3) kicks to the upper level - 3 points;
- 4) kicks from the reversal to the upper level - 5 points.

In the case of a successful counterattack, these evaluations were given with a positive sign, and in the case of an unsuccessful counterattack, with a negative sign. The peculiarity of conducting control competitions between groups was that they were of a team nature and were held in accordance with the provision that stimulated the performance of counter-attacking technical actions.

The analysis of the dynamics of the sports and technical results of the two control competitions (Table 1), at the end of each of the training stages, proved the superiority of the athletes of the experimental group ($p < 0.05$), which confirmed the legitimacy and effectiveness of the training methodology and the improvement of counterattacking technical and tactical actions, which was applied in this group.

Table 1

Dynamics of sports and technical results of control competitions of young taekwondo athletes

Indicators of competitive activity	Control group (n = 12)			Experimental group (n = 12)			p
	I stage	II stage	Total	I stage	II stage	Total	
The number of wins	9	7	16	11	17	28	<0,01
The number of draws	11	7	18	9	6	15	>0,05
The number of defeats	10	16	26	10	7	17	>0,05
The number of completed counterattacks	6	7	13	9	14	23	<0,01
Total effectiveness of counterattacks (points)	21	24	45	39	66	105	<0,01
Average effectiveness of one counterattack (point)	4,2	4,0	4,1	4,3	4,7	4,5	<0,05

It should be noted that the method of training and improving counterattacking technical and tactical actions using the example of taekwondo can be integrated into other types of martial arts.

Conclusions and prospects of further investigations in this direction.

1. To develop the ability of taekwondo athletes to effectively perform counterattacking technical actions in the conditions of competitions, it is advisable to form in them the effect of generalized transfer of the ability to perform counterattacks, using training in specially selected motor complexes.

2. At the first stage of training, it is advisable to use the fragmentation method. The motor part of the counterattacking action and special ideomotor training in recognizing initial favorable situations should be especially highlighted, while not allowing fragmentation of the integral counterattacking technical action during complex training.

During the second stage of training, it is advisable to use a holistic method with helical complications, with variations of different speeds of performing attacking technical actions and the distances at which they are performed.

3. The following scheme of complicating work at the second stage of training is the most expedient and effective:

- improvement of the counter-attacking technical action, which is performed in response to an attack from a medium distance with successive alternation of medium and high speeds of execution of the attacking technical action;
- improvement of counterattacking technical actions, which are performed in response to an attack from a medium distance with successive alternation of high and medium speeds of execution of an attacking technical action;
- improvement of counter-attacking technical actions, which are performed at high speed of the opponent's attacking technical action with successive alternation of long, medium and short distances.

4. At all stages of training, it is advisable to build an educational and training process using the game method, specific mobile games, special speed-strength exercises and the method of training with a conditional opponent, gradually increasing the number of allowed methods of attacking technical actions.

Prospects for further research consist in the individualization of the approach to the implementation of the ability of martial arts athletes to perform counterattacking technical actions in the conditions of competitive activity.

Література

1. Ананченко К.В. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 4 (54). С. 11-16.
2. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загуга Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства. Харків, 2020. № 2 (16). С. 4-13.
3. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения двигательным действиям : научн. пособие. Берлин (Германия) : Lambert Academic Publishing, 2014. С. 36-42.
4. Вороний В.О. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії: спец. 017 «Фізична культура і спорт». Дніпро, 2020. 265 с.
5. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців MMA високої кваліфікації. Єдиноборства. Харків, 2020. № 3 (17). С. 92-105.
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. Вип. 7 (138). С. 124-131.
7. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 87 с.
8. Chen MA, Spanton K, van Schaik P, Spears I, Eaves D. The Effects of Biofeedback on Performance and Technique of the Boxing Jab. *Perceptual and Motor Skills*. 2021; 128(4): 1607-22.
9. Finlay MJ, Page RM, Greig M, Bridge CA. The prevalence of pre-conditioning and recovery strategies in senior elite and non-elite amateur boxing. *Physician and Sportsmedicine*. 2021.

10. Ha C.-S., Choi M.-H., Sanggi B.-G. K. The kinematical Analysis of the Taekwondo Sparring Players' Bandal Chagi in Kinematics. *Int J Applied Sport sciences*. 2009. 21(1). PP. 115-131.
11. Kazemi M., Casella C., Perri G. 2004 Olympic Tae Kwon Do athlete profile. *J Can CWropr/l.sior*. 2009:53: 144-152.
12. Kozin VYu, Boychuk YuD, Skaliy AV, Zelenskiy RM, Honcharenko VI, Cieślicka M, Bejtka M. Individual factorial structure of biomechanical and psychophysiological indicators as a basis for determining the fighting style of qualified veteran boxers. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation]*. 2021; 7(3): 8-30. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.03.01>
13. Latyshev S, Latyshev M, *Mavropulo O*, Maksimenko I, Tkachenko Y, Zavodnyy N. Analysis of Competitive Activity High Ranked Fighters of Mixed Martial Arts. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*. 2020; Vol.VI, May 22th -23th: 292-302. DOI: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol6.5055>
14. Lukina O, Voroniy V. Features of the competitive activity of Greco-Roman wrestlers. *Sports herald of Prydniprovyia*. 2019; № 2: 21-29. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-02/2019-02-03.pdf> (in Ukrainian)
15. Safronov DV, Kozin VYu, Kozina ZhL, Basenko AV, Riabenkovl O, Khrapov SB. Determining the style of conducting a fight of qualified boxers based on neurodynamic indicators using multivariate analysis methods. *Health, sport, rehabilitation*. 2019; 5(2): 78-87. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.02.09>
16. Savchenko V, Lukina O, Kovalenko N, Mikitchik O. Analysis of competitive activity of young male athletes in taekwondo WTF. *Sports herald of Prydniprovyia*. 2017; № 2: 132-134. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-25.pdf>

References

1. Ananchenko K. A new methodological approach for evaluating the video material used in the training of judokas. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. Kharkiv, 2016. № 4 (54). p. 11-16.
2. 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.
3. Bizin V., Mirgorod D., Khatsayuk A. Technical means of learning motor actions : Tutorial. Berlin: Lambert Academic Publishing, 2014. p. 36-42.
4. Voroniy V.O. Improvement of special physical preparedness of greco-roman wrestlers at the stage of specialized basic training: Thesis for the degree of the Doctor of Philosophy: specialty 017 «Physical Culture and Sport». Dnipro, 2020. 265 p.
5. Khatsaiuk O., Ananchenko K., Khurtenko O., Dmytrenko S., Boychenko N. Research of technical arsenal of highly qualified MMA fighters. *Martial Arts*. Kharkiv, 2020. № 3 (17). p. 92-105.
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 No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. Issue 7 (138). p. 124-131.
7. Taekwondo (WTF): Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports mastery and specialized educational institutions of the sports profile. K., 2009. 87 p.
8. Chen MA, Spanton K, van Schaik P, Spears I, Eaves D. The Effects of Biofeedback on Performance and Technique of the Boxing Jab. *Perceptual and Motor Skills*. 2021; 128(4): 1607-22.
9. Finlay MJ, Page RM, Greig M, Bridge CA. The prevalence of pre-conditioning and recovery strategies in senior elite and non-elite amateur boxing. *Physician and Sportsmedicine*. 2021.
10. Ha C.-S., Choi M.-H., Sanggi B.-G. K. The kinematical Analysis of the Taekwondo Sparring Players' Bandal Chagi in Kinematics. *Int J Applied Sport sciences*. 2009. 21(1). PP. 115-131.
11. Kazemi M., Casella C., Perri G. 2004 Olympic Tae Kwon Do athlete profile. *J Can CWropr/l.sior*. 2009:53: 144-152.
12. Kozin VYu, Boychuk YuD, Skaliy AV, Zelenskiy RM, Honcharenko VI, Cieślicka M, Bejtka M. Individual factorial structure of biomechanical and psychophysiological indicators as a basis for determining the fighting style of qualified veteran boxers. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation]*. 2021; 7(3): 8-30. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.03.01>
13. Latyshev S, Latyshev M, *Mavropulo O*, Maksimenko I, Tkachenko Y, Zavodnyy N. Analysis of Competitive Activity High Ranked Fighters of Mixed Martial Arts. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*. 2020; Vol.VI, May 22th -23th: 292-302. DOI: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol6.5055>
14. Lukina O, Voroniy V. Features of the competitive activity of Greco-Roman wrestlers. *Sports herald of Prydniprovyia*. 2019; № 2: 21-29. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-02/2019-02-03.pdf> (in Ukrainian)
15. Safronov DV, Kozin VYu, Kozina ZhL, Basenko AV, Riabenkovl O, Khrapov SB. Determining the style of conducting a fight of qualified boxers based on neurodynamic indicators using multivariate analysis methods. *Health, sport, rehabilitation*. 2019; 5(2): 78-87. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.02.09>
16. Savchenko V, Lukina O, Kovalenko N, Mikitchik O. Analysis of competitive activity of young male athletes in taekwondo WTF. *Sports herald of Prydniprovyia*. 2017; № 2: 132-134. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-25.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).10
УДК: 378.147:355.232

Боровик М. О.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності)
Харківського національного університету внутрішніх справ,
Березяк К. М.,
старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки,
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності,
Колісниченко В. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності)
Харківського національного університету внутрішніх справ,
Іванченко О. М.,
викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету
внутрішніх справ,
Магмет Т. М.,
викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ
Київського інституту Національної гвардії України,
Ковач Ш. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ, «Ужгородський національний університет»

СУКУПНІСТЬ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ІЗ ПРАВООХОРОННИМИ ФУНКЦІЯМИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ, ЯК ОСНОВА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СБД

Підсумовуючи результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел, беручи до уваги результати аналізу науково-методичної та довідкової літератури встановлено, що актуальним питанням розроблення та апробації педагогічних моделей (технологій), методик, педагогічних умов формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України із правоохоронними функціями до застосування стрілецької зброї – присвячено недостатню кількість наукових праць, це у свою чергу підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є апробація напрямків удосконалення компонентів психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування табельної вогнепальної зброї. Методи дослідження: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження (математичної статистики) тощо.

В процесі дослідно-аналітичної роботи розроблено та апробовано напрямки удосконалення компонентів психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування табельної вогнепальної зброї (ВЗ). З урахуванням змісту освітньо-професійних програм підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців, практичного досвіду отриманого представниками інституцій сектору безпеки і оборони України під час збройного опору повномасштабного вторгнення російської федерації, було виокремлено й науково обґрунтовано напрямки вдосконалення компонентів психофізичної готовності представників досліджуваної категорії до застосування ВЗ, а саме, як окремі компоненти постають психологічна та бойова готовність. У свою чергу бойова готовність складається: з фізичної (спеціальної фізичної), вогневої, тактико-спеціальної та ситуативної готовності. Експериментально доведено ефективність впровадження напрямків удосконалення компонентів психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування ВЗ, зокрема з'ясовано, що в ході експерименту значно зменшилася кількість здобувачів експериментальної групи із низьким рівнем сформованості (на 43 %), водночас збільшилася кількість респондентів, які мають високий рівень сформованості психофізичної готовності до застосування ВЗ (на 16 %). Результати теоретичного дослідження впроваджені в систему спеціальної фізичної та вогневої підготовки (професійної освіти) курсантів: Харківського національного університету внутрішніх справ та Київського інституту Національної гвардії України.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають удосконалення системи спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських із акцентованим використанням спеціальних смуг перешкод.

Ключові слова: готовність, майбутні офіцери, психофізична підготовленість, рухові навички, спеціальна фізична підготовка, стрілецька зброя, фізичні вправи, фізична підготовка, функціональні комплекси

Borovyk Mykola, Bereziak Kseniia, Kolisnichenko Vladyslav, Ivanchenko Olena, Magmet Taras, Kovach Shandor. A set of components of psychophysical readiness of representatives of security and defense sector institutions of Ukraine with law enforcement functions for the use of small arms, as the basis of personal safety in extreme conditions of SCA. Summarizing the results of the monitoring of specialized Internet sources, taking into account the results of the analysis of scientific and methodological and reference literature, it was established, that the urgent issue of the development and approval of pedagogical models (technologies), methods, pedagogical conditions for the formation of psychophysical readiness of future

officers of institutions of the security and defense sector of Ukraine with law enforcement functions for the use of small arms is devoted to the insufficient number of scientific works, this, in turn, emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the study is to test directions for improving the components of the psychophysical readiness of future law enforcement officers to use service firearms. Research methods: abstraction, measurement, expert evaluation, survey, comparison, observation (mathematical statistics), etc.

In the process of research and analytical work, directions for improving the components of psychophysical readiness of future law enforcement officers for the use of service firearms were developed and tested. Taking into account the content of educational and professional training programs for future law enforcement officers, the practical experience gained by representatives of the institutions of the security and defense sector of Ukraine during armed resistance to the full-scale invasion of the Russian Federation, directions for improving the components of the psychophysical readiness of representatives of the studied category to use firearms were identified and scientifically substantiated, that is, psychological and combat readiness appear as separate components. In turn, combat readiness consists of: from physical (special physical), fire, tactical-special and situational readiness. The effectiveness of the implementation of directions for improving the components of the psychophysical readiness of future law enforcement officers for the use of firearms has been experimentally proven, in particular, it was found that during the experiment, the number of Eg acquirers with a low level of formation decreased significantly (by 43%), while at the same time, the number of respondents with a high level of formation of psychophysical readiness to use of firearms increased (by 16%). The results of the theoretical research are implemented in the system of special physical and fire training (professional education) of cadets: Kharkiv National University of Internal Affairs and Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine.

Prospects for further research in the chosen field of scientific intelligence provide for the improvement of the system of special physical training of future police officers with an emphasis on the use of special obstacle courses.

Keywords: готовність, майбутні офіцери, психофізична підготовленість, рухові навички, спеціальна фізична підготовка, стрілецька зброя, фізичні вправи, фізична підготовка, функціональні комплекси

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Загальновідомо, що упродовж тривалого часу, застосування вогнепальної зброї було прерогативою армійських збройних формувань. Однак з плином часу ситуація вкрай змінилась, так, як на сьогоднішній день вогнепальна зброя, спеціальні засоби, та індивідуальні засоби захисту стали невід'ємними складовими екіпіровки правоохоронців, зокрема – поліцейських, що пов'язано з основними функціями покладених на Національну поліцію України.

Виконання поліцейськими завдань за призначенням нерідко відбувається в екстремальних умовах, за яких вірогідність застосування табельної вогнепальної зброї є досить високою, ключове місце при цьому відіграють правові і психофізичні компоненти. Сучасна концепція правоохоронної діяльності передбачає те, що на сьогоднішній день поліцейський постає в якості окремої бойової одиниці, яка здатна діяти в умовах реальної загрози. В зв'язку з цим актуальності набуває ретельне дослідження техніко-тактичних характеристик сучасних зразків вогнепальної зброї, правових підстав її застосування, а також тактики дій правоохоронців в умовах ближнього бою із озброєним злочинцем.

Необхідно підкреслити, що в умовах воєнного стану, також актуальності набуває питання формування високої психофізичної готовності поліцейських до застосування табельної вогнепальної зброї (ВЗ) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (СБД). У свою чергу, ефективне та надійне застосування ВЗ залежить від дотримання базових принципів особистої безпеки. Крім цього важливим є питання захисту життя, здоров'я та майна громадян від злочинців (правопорушників тощо). Саме тому одним із ключових питань в розрізі професійної підготовки поліцейських, зокрема майбутніх офіцерів-правоохоронців – є вдосконалення їхньої психофізичної готовності.

Дослідження виконано відповідно до **плану науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт:** кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ; кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний проєкт «Табельна зброя»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап, січень – березень 2022 р.) дозволив визначити низку учених: І. Ковальова, Є. Гоговського, А. Пашуби, В. Самойленка, В. Толокнеєва [1], Ю. Самсонова, Н. Партико, К. Дяченка, М. Курилова, Б. Кушнар'ова, А. Хоменка [2], В. Ягодзінського, І. Діуца, С. Ворока, Д. Барковського, С. Іванова, Я. Слівінського, М. Родіонова, В. Стасюка, Л. Ареф'євої, О. Плющаків [3] й інших фахівців: О. Баркасі, О. Богданюка, М. Ковалю, М. Медвідя, С. Полторака, Д. Швеця – які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів інституцій СБОУ.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: В. Пронтенка, О. Старчука, О. Гусака, А. Дятела, І. Хлібовича, К. Плеви, О. Рябухи [4], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok, Р. Dziuba, V. Tyurina, Р. Chervonyi, О. Yevdokimova, М. Levko, І. Demchenko, N. Maliar, E. Maliar, І. Maksymchuk [5], В. Пронтенка, О. Федченка, Ю. Корнійчука, О. Крука, О. Запорожанова, В. Сівакова, І. Костюшка, О. Плющаків [6] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки: Д. Грищенка, О. Петрачкова, Г. Сухоради, А. Турчинова, Ю. Фіногенова, В. Шемчука – які у своїх працях розкрили особливості побудови ефективних педагогічних умов, педагогічних моделей (технологій), методик тощо, які забезпечують формування готовності представників досліджуваної категорії до професійної діяльності із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання: С. Русанівського, О. Федченка, О. Крука, С. Олексійчука, Р. Лисика, В. Штоми, С. Безпалого [7], Н. Лавриненко, Н. Партико, А. Ребрини, І. Савки, А. Ребрини [8], Н. Височіної, Л. Гуніної, О. Хацяюка, Л. Котляренко, Р. Головащенко, А. Івченко [9] та інших учених

і практиків: О. Гринчука, О. Колісніченка, В. Колесніка, Ю. Лісніченка, А. Стадника, М. Товми – у яких окреслені основні шляхи вирішення проблемних питань формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі їхньої професійної освіти до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Підсумовуючи результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел, беручи до уваги результати аналізу науково-методичної та довідкової літератури встановлено, що актуальним питанням розроблення та апробації педагогічних моделей (технологій), методик, педагогічних умов формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України із правоохоронними функціями до застосування стрілецької зброї – присвячено недостатню кількість наукових праць, це у свою чергу підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є апробація напрямків удосконалення компонентів психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування табельної вогнепальної зброї.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів інституцій СБОУ;

- визначити ефективні педагогічні умови, педагогічні моделі (технології), методики, які забезпечують формування готовності представників досліджуваної категорії до професійної діяльності із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки;

- здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі їхньої професійної освіти до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення результатів спеціальної навчально-методичної, науково-методичної та довідкової літератури (спеціальних Інтернет-ресурсів), методи математико-статистичної обробки результатів (метод хі-квадрат розподілу).

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (2 етап, квітень – травень 2022 р.) членами науково-дослідної групи проаналізовано низку спеціальної науково-методичної літератури: В. Малічевський [10], М. Логачев [11], І. Клименко [12]. Враховуючи сутнісні характеристики наукових поглядів зазначених вище учених (беручи до уваги наявний досвід бойових дій, а також забезпечення громадської безпеки) нами розроблено авторську модель компонентів психофізичної готовності поліцейських до застосування ВЗ (Рис. 1.).

Наступний блок другого етапу передбачав проведення моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел (аналіз науково-методичної та спеціальної літератури) [13-16] у напрямі формування психологічної готовності представників інституцій СБОУ до застосування ВЗ у різних умовах СБД. Нами встановлено, що на ефективність ведення стрільби з табельної вогнепальної зброї впливають окремі функції головного мозку: пам'ять; асоціативні процеси; діяльність рецепторів, які сприймають зовнішні подразники; свідоме керування м'язами; хімічні процеси у організмі тощо.



Рис. 1. Авторська модель компонентів психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців (поліцейських різних категорій, військовослужбовців НГУ) до застосування ВЗ в процесі (професійної освіти) фахової підготовки

На підставі вище викладеного доцільно констатувати, що фізична готовність поліцейського (правоохоронців інституцій СБОУ) до застосування ВЗ – полягає в достатньому рівні розвитку фізичних якостей (фізична витривалість, сила, бистрота, гнучкість, координація рухів), що дозволить йому ефективно приймати стрілецькі (бойові) стійки, вчасно здійснювати заміну магазинів, оперативно проводити зміну позицій для ведення стрільби тощо. Важливим є те, що на ефективне застосування поліцейським ВЗ впливає достатній рівень розвитку витривалості, спритності та координації рухів.

Розглянемо ряд спеціально-підготовчих вправ, які виконуються з вогнепальною зброєю і спрямовані на засвоєння техніки та тактики бойової стрільби. Спеціальні підготовчі вправи класифікують на формуючі і розвиваючі. Формуючі вправи закріплюють навички виконання влучного пострілу. У свою чергу розвиваючі – забезпечують

вдосконалення фізичних (спеціальних фізичних) та психологічних якостей стрільця. Перелічені вище категорії вправ виконуються комплексно, що пов'язано із їхньою взаємопов'язаністю. До них належать наступні вправи (виконуються з незарядженою зброєю): тривале перебування в положенні напоготові без зброї, зі зброєю в різних стійках (лежачи, стоячи, з коліна) без прицілювання; тривале перебування в позі напоготові з обтяженою зброєю, або полегшеною зброєю (1,5-2 ваги зброї) без прицілювання; тривале утримання зброї в точці прицілювання; імітація пострілу; імітація пострілу з полегшеним чи посиленним спуском.

До вправ, які відпрацьовуються в процесі бойової стрільби належать: стрільба по мішені зменшених розмірів; стрільба по мішенях, розташованих на різній висоті; стрільба з виконанням різноманітних способів управління спуском; виконання пострілів з мінімальною кількістю патронів (за вказівкою інструктора / викладача); стрільба із різними проміжками відпочинку між серіями; стрільба у положенні сидячи; стрільба з різних дистанцій.

Тактико-спеціальна готовність поліцейського до застосування ВЗ – є сукупністю знань, вмінь, та навичок яким він користується під час застосування ВЗ в умовах: патрулювання (пішого, рухомого), огляду будівлі (зовнішнього, внутрішнього), зупинки транспортного засобу (з невідомим, та високим ризиком), проведенням евакуації потерпілого, з дотримання тактичних принципів таких як: психологія переможця, контакт прикриття, правило «один плюс один», укриття-прикриття, час-відстань, сигнал небезпеки, усні команди тощо.

Вибір цілі поліцейським, має відбуватись за принципом: відкриття вогню відносно злочинця, який озброєний автоматичною зброєю, що знаходиться зі зброєю найближче. При цьому дії поліцейського мають бути несподіваними та агресивними для противника; швидкість застосування ВЗ має бути максимальною, але не на шкоду влучності та акуратності; несподіваність дій повинна бути забезпечена проведенням відволікаючих дій. У свою чергу, ситуативна готовність, постає, як заключний етап формування готовності до застосування ВЗ поліцейськими і полягає у вирішенні відповідних ситуативних (квестових) завдань. У цьому контексті слід зауважити, що відпрацювання практичних навичок під час типових завдань службової діяльності (сценаріїв) можливе за умови залучення до цього процесу спеціально підготовлених акторів, які виконують роль у ситуаціях сімейної сварки, під час затримань, групових порушень публічного порядку, зупинки транспортного засобу, тощо. З метою ефективного опанування алгоритмами дій поліцейського, правоохоронцям різних категорій пропонують комплекс ситуаційних завдань, вирішення яких вимагає знань та вмінь з фізичної (спеціальної фізичної), тактичної, вогневої підготовки, а також юридичних і психологічних засад професійної діяльності представників досліджуваної категорії.

У динаміці 3 етапу (червень 2022 р. – лютий 2023 р.) здійснено перевірку ефективності запропонованих нами напрямків вдосконалення компонентів психофізичної готовності поліцейських до застосування ВЗ.

Незалежні змінні: компоненти психофізичної готовності поліцейських до застосування ВЗ. Залежна змінна: рівень сформованості готовності представників досліджуваної категорії до застосування ВЗ. Учасники експерименту: курсанти факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ (n=46 чол.) та курсанти Київського інституту Національної гвардії України (n=32 чол.).

Представників досліджуваної категорії було розподілено на контрольну (Кг, n=39 чол.) та експериментальну (Ег, n=39 чол.) групи. Необхідно підкреслити, що курсанти Кг та Ег суттєво не розрізнялися за рівнем готовності до застосування ВЗ, завдяки чому була забезпечена однорідність складу груп на початку проведення педагогічного експерименту. Надалі з дотриманням теоретичних положень нами було проведено дослідно-експериментальну роботу у три етапи: константувальний, формувальний та контрольний.

Розглянемо результати константувального етапу експериментального дослідження, оцінювання якого передбачало:

- здійснення перевірки сформованості теоретичних знань (знання правових підстав застосування вогнепальної зброї, міри безпеки під час поводження з вогнепальною зброєю тощо);

- визначення рівня сформованості практичних навичок застосування ВЗ (відповідно до Наказу МВСУ від 26.04.2019 р. № 334 «Про затвердження Курсу стрільб для поліцейських та Норм витрат, боєприпасів, пострілів, вибухових пакетів і гранат поліцейськими під час проведення практичних стрільб, вирішення ситуативних завдань»).

Результати комплексного оцінювання психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування ВЗ наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Результати комплексного оцінювання психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування ВЗ

Рівні сформованості	Групи курсантів					
	Кг, n=39 чол.			Ег, n=39 чол.		
	до експ., %	напр. експ., %	дин., чол., %	до експ., %	напр. експ., %	дин., чол., %
«високий»	7/18	9/23	2/5	6/15	12/31	6/16
«середній»	9/23	11/28	2/2	10/26	17/43	7/17
«достатній»	6/15	10/26	4/11	5/13	9/23	4/10
«низький»	17/44	9/23	-8/-21	18/46	1/3	-17/-43

Згідно з узагальненими даними, отриманими під час контрольного етапу дослідження, сформованість психофізичної готовності курсантів досліджуваної категорії до застосування ВЗ суттєво відрізняється від початкових даних за всіма показниками, що свідчить про ефективність визначених нами напрямків вдосконалення зазначених вище домінуючих компонентів. Згідно з наведеними даними (табл. 1), у курсантів Ег помітні значні позитивні зміни у рівні сформованості психофізичної готовності до застосування ВЗ, у той час як у Кг зміни цих ознак є несуттєвими.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В процесі дослідно-аналітичної роботи розроблено та апробовано напрямки удосконалення компонентів психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування табельної вогнепальної зброї. З урахуванням змісту освітньо-професійних програм підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців, практичного досвіду отриманого представниками інституцій сектору безпеки і оборони України під час збройного опору повномасштабного вторгнення російської федерації, було виокремлено й науково обґрунтовано напрямки вдосконалення компонентів психофізичної готовності представників досліджуваної категорії до застосування ВЗ, а саме, як окремі компоненти постають психологічна та бойова готовність. У свою чергу бойова готовність складається: з фізичної (спеціальної фізичної), вогневої, тактико-спеціальної та ситуативної готовності. Експериментально доведено ефективність впровадження напрямків вдосконалення компонентів психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування ВЗ, зокрема з'ясовано, що в ході експерименту значно зменшилася кількість здобувачів Еґ із низьким рівнем сформованості (на 43 %), водночас збільшилася кількість респондентів, які мають високий рівень сформованості психофізичної готовності до застосування ВЗ (на 16 %).

Результати теоретичного дослідження впроваджені в систему спеціальної фізичної та вогневої підготовки (професійної освіти) курсантів: Харківського національного університету внутрішніх справ та Київського інституту Національної гвардії України. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають удосконалення системи спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських із акцентованим використанням спеціальних смуг перешкод.

Література

1. Ковальов І.М., Гоговський Є.В., Пашуба А.С., Самойленко В.М., Толокнєєв В.О. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до виконання завдань за призначенням у системі тактико-спеціальної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2022. – Вип. 48 (2). С. 166-173.
2. Самсонов Ю., Партико Н., Дяченко К., Курилов М., Кушнарьов Б., Хоменко А. Результати дослідно-експериментальної перевірки педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів до бойового застосування ПТРК «ФАГОТ» із використанням засобів СФП. *Військова освіта*. Київ, 2021. – Вип. 32 (44). С. 231-247.
3. Ягодзінський В.П., Діуца І.В., Ворок С.С., Барковський Д.О., Іванов С.В., Слівінський Я.С., Родіонов М.О., Стасюк В.М., Арефьєва Л.П., Плющаківа О.В. Взаємозв'язок між показниками фізичної та бойової підготовки у курсантів-десантників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 12 (158). С. 165-168.
4. Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плева К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 10 (141). С. 106-110.
5. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
6. Пронтенко В.В., Федченко О.С., Корнійчук Ю.М., Крук О.М., Запорожанов О.М., Сіваков В.П., Костюшко І.А., Плющаківа О.В. Формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності у процесі спеціальної фізичної підготовки. *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. 92-96.
7. Русанівський С., Федченко О., Крук О., Олексійчук С., Лисик Р., Штома В., Безпалій С.М. Характеристика психоемоційного стану майбутніх поліцейських у процесі занять боротьбою самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 5 (125). С. 132-135.
8. Лавриненко Н.Ю., Партико Н.В., Ребрина А.А., Савка І.М., Ребрина А.А. Формування професійних компетентностей у майбутніх військових перекладачів для дій в умовах значного психофізичного навантаження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (2). С. 69-76.
9. Височіна Н., Гуніна Л., Хацаюк О., Котляренко Л., Головащенко Р., А. Івченко. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. *Військова освіта*. Київ, 2021. – Вип. 1 (43). С. 24-43.
10. Малічевський В.І. Психологічні методи вогневої підготовки в підрозділах органів внутрішніх справ МВС України: дис. ... канд. юрид. наук : 19.00.06. Київ, 2003. 263 с.
11. Логачев М.Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї. *Право та безпека*. Харків, 2017. – Вип. 4. С. 199-204.
12. Клименко І.В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських: монографія. Харків : Фоліо, 2018. 424 с.
13. Ковальов І.М.; Боровик М.О.; Константинов Д.В.; Надутий А.В. Атлетизм у системі фізичної підготовки поліцейських: метод. рек.. Харків : ХНУВС, 2022. 137 с.
14. Боровик М., Партико Н., Хацаюк О. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів поліції: монографія. Лондон-Кишинів : Dodo Books Indian Ocean Ltd, 2022. 85 с.
15. Євдокімова О.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. – Вип. 6. С. 63-66.

16. Моргунів О.А., Ярещенко О.А. Колесніков В.В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки: метод. рек.. Харків : ХНУВС, 2011. 40 с.

17. Ігнатенко Н.В. Розвиток фізичної витривалості студентів вищих навчальних закладів з використанням різних рухових режимів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2015. 18 с.

References

1. Kovalev I.M., Hogovskyi E.V., Pashuba A.S., Samoilenko V.M., Tolokneev V.O. Pedagogical conditions for the formation of the readiness of future law enforcement officers to perform assigned tasks in the system of tactical and special training. Pedagogy of creative personality Formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2022. – Issue 48 (2). p. 166-173.

2. Samsonov Yu., Partiko N., Dyachenko K., Kurilov M., Kushnaryov B., Khomenko A. Results of experimental and experimental verification of pedagogical conditions for the formation of readiness of future officers for the combat use of ATGM "FAGOT" using SFT means. Military education. Kyiv, 2022. – Issue 32 (44). p. 231-247.

3. Yagodzinskyi V.P., Diutsa I.V., Vorok S.S., Barkovskyi D.O., Ivanov S.V., Slivinskyi J.S., Rodionov M.O., Stasyuk V.M., Arefieva L.P., Plyuschakova O.V. The relationship between indicators of physical and combat training in paratrooper cadets. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 12 (158). p. 165-168.

4. Pronenko V., Starchuk O., Husak O., Dyatel A., Khlbovych I., Pleva K., Ryabukha O. The effect of special physical training on the formation of physical readiness of future officers for professional combat activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 10 (141). p. 106-110.

5. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

6. Pronenko V.V., Fedchenko O.S., Korniychuk Yu.M., Kruk O.M., Zaporozhanov O.M., Sivakov V.P., Kostyushko I.A., Plyuschakova O.V. Forming the physical readiness of cadets for professional activity in the process of special physical training. 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. 92-96.

7. Rusanivskyi S., Fedchenko O., Kruk O., Oleksiuchuk S., Lysyk R., Shtoma V., Bezpalii S.M. Characterization of the psycho-emotional state of future policemen in the process of sambo wrestling. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports). Kyiv, 2020. – Issue 5 (125). p. 132-135.

8. Lavrynenko N.Yu., Partiko N.V., Rebrina A.A., Savka I.M., Rebrina A.A. Formation of professional competences in future military interpreters for actions in conditions of significant psychophysical stress. Pedagogy of creative personality Formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2020. – Issue 73 (2). p. 69-76.

9. Vysochina N., Gunina L., Khatsayuk O., Kotlyarenko L., Golovashchenko R., A. Ivchenko. A model of psychophysical readiness of future officers to perform assigned tasks. Military education. Kyiv, 2021. – Issue 1 (43). p. 24-43.

10. Malichevskyi V.I. Psychological methods of fire training in internal affairs units of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: thesis. ... candidate law Sciences: 19.00.06. Kyiv, 2003. 263 p.

11. Logachev M.G. Legal and psychological aspects of police use of firearms. Law and security. Kharkiv, 2017. – Issue 4. P. 199-204.

12. Klymenko I.V. Psychological principles of professional training of police officers: monograph. Kharkiv: Folio, 2018. 424 p.

13. Kovalev I.M., Borovyk M.O., Konstantinov D.V., Puffy A.V. Athleticism in the system of physical training of police officers: method. rec.. Kharkiv: KhNUVS, 2022. 137 p.

14. Borovyk M., Partiko N., Khatsaiuk O. Special physical training of future police officers: monograph. London-Chisinau: Dodo Books Indian Ocean Ltd, 2022. 85 p.

15. Yevdokimova O.O. The specifics of the formation of psychological stability in police officers in the process of professional training. Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Kharkiv, 2018. – Issue 6. P. 63-66.

16. Morgunov O.A., Yareshchenko O.A. Kolesnikov V.V. Complexes of exercises for the development of strength abilities of KhNUVS cadets during independent training: method. rec. Kharkiv: KhNUVS, 2011. 40 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).11

Войчун О.В.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач,
Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, м. Миколаїв
Твеліна А.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Слободський Ю.С.,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ

У статті здійснений аналіз особливостей реалізації основних компонентів фітнес-програми силового спрямування з особами різного віку та статі. Актуалізовано розуміння фітнес-програми, як системно організована послідовність діяльності, що спрямована на сприяння розвитку фітнесу.

Автор зазначає, що добре спланована фітнес-програма має вмещати в собі як аеробне тренування задля розвитку кардіо респіраторної витривалості, так і силове наповнення тренування задля розвитку сили та силової витривалості.

Стверджується, що основними компонентами фітнес-програми силового спрямування є кардіо респіраторна витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість та склад тіла. Автором уточнено, що задля функціонального розвитку організму людини у фітнес-програмах мають бути раціонально окреслені обсяги активності рухів та показники частоти серцевого скорочення.

Зазначено, що ключовими факторами побудови фітнес-програм силового спрямування є дотримання принципів специфічності, суперкомпенсації, індивідуалізації, систематичності та безпечності. Автором здійснено окреслення особливостей побудови фітнес-програми з силовим наповненням для людей зрілого віку та осіб похилого й старшого віку. З'ясовано, що вирішальною умовою забезпечення оптимально-ефективного впливу на організм є відповідність величини навантажень з функціональними можливостями організму.

Ключові слова: фізичне навантаження, фітнес, силовий фітнес, компоненти фітнес-програм силового спрямування

Voichun O., Tvelina A., Slobodskiy Yu. Main components of fitness programs for power training with people of different age and sex. The article analyzes the peculiarities of the implementation of the main components of the strength training program with people of different ages and genders. The understanding of the fitness program as a systematically organized sequence of activities aimed at promoting the development of fitness has been updated.

The author notes that a well-planned fitness program should include both aerobic training to develop cardiorespiratory endurance and strength training to develop strength and power endurance.

It is argued that the main components of a strength training program are cardiorespiratory endurance, strength, power endurance, flexibility and body composition. The author clarified that for the functional development of the human body in fitness programs, the volumes of movement activity and indicators of heart rate should be rationally defined.

It is noted that the key factors in building strength training programs are compliance with the principles of specificity, supercompensation, individualization, systematicity, and safety. The author outlined the features of building a fitness program with strength filling for people of mature age and the elderly. It was found out that the crucial condition for ensuring an optimal and effective effect on the body is the correspondence of the amount of loads with the functional capabilities of the body.

Keywords: physical activity, fitness, strength fitness, components of strength training programs.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту в Україні характеризується активною реформаторською освітньо-соціокультурною діяльністю. Це дає поштовх до перегляду й трансформації нових ефективно-практичних шляхів та засобів удосконалення цілісного процесу фізичного виховання суспільства. Актуалізується проблема пошуку шляхів рухової активності не лише молоді, але й людей різного віку (зокрема і похилого) та статі на основі упровадження фітнес-технологій, як систему утвердження здорового способу життя нації та закладання процесу виховання здорової молоді.

Слід зазначити, що наразі сучасний період розвитку сфери фітнесу можна охарактеризувати як різноманіття різносторонніх форм рухової активності. Зокрема прослідковується модернізація адаптованих фітнес-програм згідно осіб різного віку та статі, на основі залучення до занять більшої кількості людей.

Аналіз літературних джерел. Аналіз сучасних наукових праць показує, що тема рухової активності, фітнесу та розробки фітнес-програм є поширеною серед науковців, зокрема у дослідженнях М. Дутчак, М. Василенко, Ю. Козерук, В. Хлебуряд, О. Качаровської та ін. окреслено теоретичне обґрунтування та практичне застосування втілення основ здорового способу життя та рухової активності. Натомість у працях Паришкури Ю. та Єськова Д. зосереджено увагу на перспективах та практиках індустрії фітнесу. Силовий фітнес як перспективна форма впливу рухової активності досліджено у працях Г. Тітової, А. Бондар, О.Петренко та ін. А у працях Чернозуба А., Бондар А., Тітової Г. окреслено

шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силовому фітнесі. Проте наразі, серед праць вітчизняних та закордонних науковців недостатньо вивчена проблема адаптації основних компонентів фітнес-програм саме силового спрямування, що й актуалізувало обрання даного дослідження.

Мета статті – проаналізувати особливості реалізації основних компонентів фітнес-програм силового спрямування з особами різного віку та статі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фітнес-програма являє собою системно організовану послідовність діяльності, що спрямована на сприяння розвитку фітнесу. Добре спланована фітнес-програма повинна вміщати в собі як аеробне тренування для розвитку кардіо респіраторної витривалості, так і силове наповнення тренування для розвитку сили та силової витривалості.

Згідно з аналізом праць Паришкура Ю.В., Єськова Д.С., Тітова Г.В., Бондар А.І., Чабан І.О., Абрамова К.В., Cantieri F.P., Howley E.T. та ін. [4; 5; 7; 8] можна виокремити фітнес-програми, що засновані на різних видах рухової активності таких, як: аеробної чи силової спрямованості; оздоровчі види гімнастики; рекреативні види рухової активності; аквафітнес; засоби психоемоційної регуляції [7]. Натомість інтеграційні фітнес-програми, що є узагальненими та орієнтованими на спеціальні групи, можуть бути розрахованими на дітей, людей літнього віку, людей із високим ризиком захворювання, жінок до- та післяродового періоду та загальні програми для корекції маси тіла людини [8].

Відповідно, ми бачимо розмаїття фітнес-програм, проте задля ефективності та чіткої реалізації поставлених цілей цих програм, слід підкреслити відсутність довільності у їх побудові, тобто використання різних видів рухової активності. Адже фітнес-програма, особливо силового наповнення, повинна сприяти розвитку всіх компонентів такої програми. Ми виділяємо до основних компонентів фітнес-програм силового спрямування такі: кардіо респіраторну витривалість; силу; силову витривалість; гнучкість та склад тіла. Означені компоненти фітнес-програм силового спрямування можуть мати різну структуру, у взаємозв'язку з цільовою спрямованістю та фізичним станом.

Загалом фізичний стан дозволяє окреслити спрямованість тренувальних занять, визначити параметри фізичного навантаження та обрати засоби фітнес тренування. Окремі науковці (Паришкура Ю.В. та Єськова Д.С.) [4] прирівнюють фізичний стан до поняття «фізична працездатність». Напротивагу іншим дослідникам, Дутчак М. зазначає фізичний стан як рівень розвитку «максимальних аеробних можливостей» [2]. Іващенко Л., Пирогова Є., Козерук Ю., Качаровська О. окреслюють фізичний стан «як сукупність взаємопов'язаних ознак людини» [3].

Задля функціонального розвитку організму людини у фітнес-програмах мають бути раціонально зазначені обсяги активності рухів, що залежатиме передусім від фізіологічних, соціально-економічних та культурних факторів. Натомість визначення раціональної норми рухової активності буде прямопропорційно залежати від індивідуальних особливостей людини. Ми розуміємо під поняттям «раціональна норма рухової активності» такий обсяг, що забезпечить зміцнення здоров'я та здатність підвищити працездатність людини [1].

Оскільки сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності, ми погоджуємось із такими варіантами поділу тижневого обсягу активності, зокрема: дошкільний вік – 21-28 год, що має витратитись на рухову активність; шкільний вік – 14-21 год; студенти та молодь – 10-14 год; дорослі люди та люди похилого віку – 6-10 год. Таким чином, ми бачимо, що загальні енергетичні витрати, що є найбільш поширеною та певною формою оцінки обсягів рухової активності, обумовлені загальним характером праці, побуту та іншими факторами. Натомість при однаковій інтенсивності фітнес-програм енергетична оцінка буде вищою у молодих людей у порівнянні з особами зрілого чи похилого віку.

В контексті дослідження праць [5; 6; 7], у фітнес-програмах доцільно закладати показники частоти серцевого скорочення (ЧСС), адже при пороговій ЧСС, можливо досягти очікуваного тренувального ефекту, натомість при піковій, тобто найвищому ЧСС – можна загалом допускати проведення будь-яких силових вправ. У працях Чернозуб А., Дубачинський О., Бондар А, Тітова Г. окреслено «сучасні шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силовому фітнесі» [6]. Зокрема, ми можемо підсумувати, що у фітнес-тренуванні ЧСС має не перевищувати показник 162 уд./хв. у людей до 30 років; та 130 уд./хв. – у людей старший 60 років. Відповідно до цього твердження, можна окреслити загалом допустиму ЧСС для осіб різного віку при закладенні фітнес-програм з вправами силового спрямування. Віком до 30 років ЧСС за 1 хвилину має складати не більше 162 уд./хв.; 30-39 років – 160 уд./хв.; 40-49 років – 150 уд./хв.; 50-59 років – 140 уд./хв.; 60-69 років – 130 уд./хв.. Фахівці, що розробляють фітнес-програми з силовим спрямуванням, користуються цими формулами, щоб вирахувати максимально допустиму ЧСС. Як зазначають, для початківців ЧСС повинна складати за формулою «180 мінус вік у роках». Для осіб зі спортивним стажем більше 3-х років ЧСС повинна дорівнювати «різниці 170 та 0,5 віку у роках» [8].

Ключовими факторами для правильного відбору та побудови фітнес-програми силового спрямування є дотримання таких принципів тренування, як: специфічності (врахування чергування навантаження переважного впливу на розвиток сили, силового чи кардіо респіраторної витривалості); суперкомпенсації (після виконання завдання наступає період стомлення, а згодом – підвищення метаболічних процесів, що і є фазою суперкомпенсації); індивідуалізації (індивідуальна регламентація силового навантаження передбачатиме активність, інтенсивність, тривалість та частоту); систематичності (системність впливу навантаження та регулярність повторення занять); безпечності (передбачає попереднє медичне обстеження) [8].

Розглянемо особливості побудови фітнес-програм з силовим наповненням для людей зрілого віку. Слід зазначити, що люди зрілого віку є основним контингентом населення, що зайнятий продуктивною працею. Саме після 40 років значна кількість населення має проблеми із серцево-судинною системою та іншими супутніми хворобами.

При побудові фітнес-програми силового спрямування слід урахувати характер трудової діяльності зрілої людини, стан здоров'я, фізичну підготовленість, стать та інші показники. При цьому обсяг фізичного навантаження буде прямопропорційно визначатися фізичним станом людини. Принципом побудови фітнес-програми має стати різноманіття засобів при невисокій інтенсивності навантаження, такі як циклічні вправи (біг, їзда на велосипеді, веслування та ін.). Це

дозволить оптимізувати навантаження шляхом зміни фізично-силових вправ з його кінцевим тренувальним ефектом. Такі вправи будуть обмежено-інтенсивними з циклічністю на тиждень не більше 3-х разів. Проте тривалість такої програми буде залежати від обсягів ЧСС людини.

Якщо аналізувати другий період зрілого віку, він характеризується зниженням еластичності м'язів та звуженням судин, що призводить до погіршення кровопостачання. Як у жінок, так і чоловіків починають сповільнюватись відновлювальні процеси, стають більш тонкими кінцівки (відносно тулуба), слабнуть м'язи живота та спини. У зв'язку з цим помітний тренувальний ефект від фітнес-програм силового наповнення спостерігається не раніше чим через 8 тижнів занять.

Іващенко Л., Страпко Н. та Пирогова Є. окреслюють раціональність співвіднесення фізичних вправ у фітнес-програмах силового наповнення поділивши людей на 2 періоди: перший період (20-39 років) та другий період (40-59 років). Перший період (20-39 років) має складати спрямованість вправ на загальну витривалість у розмірі 40%, натомість на швидкісну витривалість – 15%, силова ж витривалість має складати – 27%, а гнучкість – 19%. Проте другий період (40-59 років) характеризується іншими показниками, з них вправи на загальну витривалість мають скласти 58%, швидкісну витривалість – 0%, вправи на силову витривалість – 19% та гнучкість – 23 % [6]. Це дає змогу узагальнити, що вирішальною умовою забезпечення оптимально-ефективного впливу на організм є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. Натомість ознакою доступності фізичного навантаження є приємна втома, відчуття задоволення та незначне потовиділення.

Якщо охарактеризувати чоловіків після 40 років, то розробляючи фітнес-програму з силовим наповненням слід враховувати такі аспекти: по-перше, фізичні вправи призводять до підвищення артеріального тиску; по-друге, деякі силові вправи здатні викликати напруження нервової системи чи затримку дихання, що призводить до різкого підвищення тиску; по-третє, активно залучати до роботи великі групи м'язів при спокійному виконанні рухів; по-четверте, при плануванні силових вправ, слід продумати відсутність різких ударів, падінь, зіткнення, що зможуть призвести до травматизму.

Розглянемо особливості побудови основних компонентів фітнес-програм силового спрямування з особами похилого та старшого віку. Цей період характеризується збереженням життєдіяльності на основі включення механізмів адаптації, що закріплені в еволюції.

В ході дослідження спостерігається, що якщо люди похилого віку багато років займалися певним видом фізичного навантаження, то, як правило, їм легше адаптуватись до силового спрямування фітнес-програми. Проте, особи, що почали займатися спортом лише на схилі років, мають проходити спочатку адаптацію на вправах на витривалість. Це зумовлено малорушливим способом життя, відповідно для людей похилого віку є небажаними вправи з різким стартом чи ті, що вимагають спритності. Натомість для початківців фітнес-програма з силовим наповненням має уможливити включення ранкової гімнастики та дозовану ходьбу, і лише згодом – дозований біг чи силові вправи. З ефективною адаптацією через 9-12 місяців слід урізноманітнити фітнес-програму циклічними вправами, з елементами веслування та їзди на велосипеді у поєднанні з силовими вправами. Такі вправи уможливлять розвантажити хребет у людей похилого віку, що є і так найслабкішою ланкою в організмі. Для профілактики та лікування остеохондрозу, що є поширеною хворобою у людей старше 60 років, інтенсифікацію крообігу у ділянці спини та шиї будуть створювати веслуваті рухи.

Відповідно, ми можемо узагальнити правила, яких слід дотримуватись при побудові основних компонентів фітнес-програм силового спрямування із людьми похилого віку, зокрема це: дозованість силових фізичних вправ, з чіткою кількістю повторень, амплітудою рухів та темпом виконання; вправи із силовим напруженням, такі як з еластичним бинтом, гантелями чи еспандером варто чергувати із вправами на розслаблення; після серії силових вправ варто виконувати дихальні вправи; уможливити зручне вихідне положення для людини; чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для тулуба чи ніг, задля уможливлення уникнення перевантаження за принципом розсіювання навантаження. Отже, у фітнес-програмах силового наповнення обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини занять. Основна частина, при цьому буде мати збільшені паузи для пасивного та активного відпочинку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, досвід вивчення та складання фітнес-програм силового спрямування з особами різного віку та статі дозволяє окреслити основні фактори, що будуть сприяти їх ефективній реалізації, зокрема це урахування вікових та індивідуальних особливостей, можливостей та ресурсів, щоб розроблені програми були доступними для виконання; основні компоненти фітнес-програм мають базуватися на конкретних цілях осіб з обов'язковим урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, а також необхідним є систематичний перегляд та модернізація компонентів фітнес-програм, що сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню людини.

Література

1. Василенко М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С. 186–188.
2. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 2. 2015. С. 44–52.
3. Козерук Ю. В., Хлебурад В. В., Дудоров О. М., Качаровська О. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139. Т. II. С. 76–79.

4. Паришкура Ю. В., Єськова Д. С. Перспективи та практики індустрії фітнесу. *Актуальні проблеми інноваційного розвитку кластерного підприємництва в Україні: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* (27 березня 2020 р., м. Київ). Київ: КНУТД, 2020. С. 117-122.
5. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків/Г.В.Тітова, А.І.Боднар, О.В.Петренко, І.О.Чабан, К.В.Абрамов // *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 1(3). С. 231–234.
6. Чернозуб А.А., Дубачинський О.В., Боднар А.І., Тітова Г.В. Сучасні шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силовому фітнесі. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 78–80.
7. Cantieri F.P., Gomes de Barros M.V., Aires de Arruda G., Gome A.C., Marques Aranha, Ágata C. Aerobic training methodology used by fitness professionals. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 9(1), 2019. PP. 77-100.
8. Integral method of quantitative estimation of load capacity in power fitness depending on the conditions of muscular activity and level of training / A. Chernozub, A. Titova, O. Dubachinskiy, A. Bodnar, K. Abramov, A. Minenko, I. Chaban // *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(1). P. 217–221. Scopus

References

1. Vasylenko, M. (2012) Suchasnyi stan ta problemy pidhotovky fitnes-treneriv v SShA. [The current state and problems of training fitness trainers in the USA]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. No. 11, pp. 186–188. [in Ukrainian].
2. Dutchak, M. V. (2015) Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia. [Paradigm of healthy motor activity: theoretical justification and practical application]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 2. pp. 44–52. [in Ukrainian].
3. Kozeruk, Yu. V., Khleburad, V. V., Dudorov, O. M., Kacharovska, O. V. (2016) Problemy vtilennia osnov zdorovoho sposobu zhyttia ta tekhnologii pokrashchennia zdorovia v ukrainskii osviti. [Problems of implementing the basics of a healthy lifestyle and health improvement technologies in Ukrainian education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenko. Serii: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport*. No. 139. pp. 76–79. [in Ukrainian].
4. Paryshkura, Yu. V., Yeskova, D. S. (2020) Perspektyvy ta praktyky industrii fitnesu. [Fitness Industry Perspectives and Practices]. *Aktualni problemy innovatsiinoho rozvytku klasterneho pidpriemnytstva v Ukraini: materialy IV Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii* (27 bereznia 2020 r., m. Kyiv). Kyiv: KNUТD. pp. 117-122. [in Ukrainian].
5. Titova, H. V., Bodnar, A. I., Petrenko, O. V., Chaban, I. O., Abramov, K. V. (2017). Sylovyi fitnes yak odna iz perspektyvnykh form vplyvu rukhovoi aktyvnosti na vikovi adaptatsiini zminy v orhanizmi cholovikiv [Strength fitness as one of the promising forms of influence of motor activity on age-related adaptive changes in the body of men]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sportu*. 2017. No 1(3). pp. 231–234. [in Ukrainian].
6. Chernozub, A.A., Dubachynskiy, O.V., Bondar, A.I., Titova, H.V. (2018) Suchasni shliakhy kontroliu ta korektsii pokaznykiv trenuvalnykh navantazhennia v sylovomu fitnesi [Modern ways of controlling and correcting indicators of training loads in strength fitness]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii: biomekhanichni, psykhofiziologichni ta metrolohichni aspekty*. Kyiv: NUFVSU. pp. 78–80. [in Ukrainian].
7. Cantieri F.P., Gomes de Barros M.V., Aires de Arruda G., Gome A.C., Marques Aranha, Ágata C. Aerobic training methodology used by fitness professionals. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 9(1), 2019. PP. 77-100.
8. Chernozub, A., Titova, A., Dubachinskiy, O., Bodnar, A., Abramov, K., Minenko, A., Chaban, I. (2018). Integral method of quantitative estimation of load capacity in power fitness depending on the conditions of muscular activity and level of training. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(1). pp. 217–221.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).12
УДК 796/799: 37. 041

Гаєрилюк В.О.
Кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державного податкового університету

КІНЕЗІОПЛАСТИКА - НОВИЙ НАУКОВИЙ НАПРЯМ У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У статті висвітлюється вплив авторського системного підходу «Кінезіопластика» у сфері розвитку, відновлення та підтримки на високому рівні здоров'я людини. У статті робиться спроба обґрунтувати новий науковий напрямок – кінезіопластика. Наведено дидактичний (навчально-методичний) апарат кінезіопластики, поставлено мету, завдання, дано об'єкт, методи та методики що використовуються у практичній роботі. Дана відмінність кінезіопластики від мікрокінезіології та кінезіотерапії. Представлено структуру та понятійний апарат кінезіопластики. Показано роль та місце системи «Кінезіопластика» Гаєрилюка В.О., заснованої на діагностиці, корекції, розвитку та відновленні морфо-функціональних, структурних, психофізичних процесів в організмі. Для класичної фізіології кінезіопластика поглиблює зв'язок між усіма функціями організму, сприяє оптимальній саморегуляції і пристосуванню до факторів навколишнього середовища. В тій чи іншій мірі сприятиме впорядкованості та організованості (негентронія) системи, впливатиме безпосередньо на покращення здоров'я та якості життя людини.

Кінезіопластика спрямована на усунення фізіологічної незрілості, затримки у розвитку, оптимізації та розвитку рухових якостей, відновлення, реабілітації, рекреації та збереження здоров'я людини у різні періоди життя.

Запропонований системний підхід кінезіопластика ефективно впливає на: збереження та підтримку організму в найкращому оптимальному функціональному стані.

Ключові слова: кінезіопластика, негентропія, функції організму, здоров'я людини.

Gavriliuk Valeriy, Kinesiology – Nev science directly in the sphere of people's health. At the article, there is an influx of the author's systemic approach "Kinesiology" in the field of development, inspiration and support for the high level of health of people. At the article, try to try to obruntuvati new science directly - kinesiology. A didactic (primary-methodical) apparatus for kinesiology was introduced, a method was set, a task was given, an object was given, methods and techniques that are victorious in practical work. The review of kinesiology in microkinesiology and kinesiotherapy is given. The structure and conceptual apparatus of kinesiology are presented. The role of that part of the system "Kinesiology" by Gavrilyuk V.O., based on diagnostics, correction, development and improvement of morpho-functional, structural psycho-physical processes in the body, is shown. For classical physiology, kinesiology destroys the links between the usual functions of the body, adhering optimal self-regulation and adhering to the factors of the common medium. In this other world, we accept the ordering and organization (negentropy) of the system, without interfering with the improvement of the health and the quality of life of a person.

The proposed systemic approach of kinesiology effectively affects: preservation and maintenance of the body in the best optimal functional state; development of postural balance, static and dynamic balance; motor abilities and skills, prevention of complications caused by various medical conditions; increasing immunity; involvement of a person in active participation in the process of elimination of local anatomical and functional pathological conditions; and raising the level and quality of life in general.

Kinesiology is aimed at the development of physiological immaturity, stuttering in development, optimization and development of rough bones, renewal, rehabilitation, recreation and preservation of healthy people in life.

Key words: kinesiology, negentropy, body functions, healthy people.

Постановка наукової проблеми та її значення. У загальній системі наукового пізнання, здоров'я людини завжди виступає об'єктом постійного вивчення багатьма науковцями.

Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, що мають життєве важливе значення для всього світу. За останні 50 років світова наука долучила проблему здоров'я, у широкому розумінні, до кола глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, але й навіть самий факт його подальшого існування як біологічного виду.

Більшість людей займається лікуванням власних нозологічних станів (захворювань), а не відновленням та профілактикою. У результаті відбувається поступове зниження рівня здоров'я (Апанасенко Г.Л.) та поступове згасання всіх функцій організму. У той же час, сьогодні акцент робиться на негентропійній теорії розвитку людини, що обґрунтовує збереження оптимального морфофункціонального стану через свідому рухову та розумову діяльність самої людини [1, с.18-20].

Дослідження змін у стані здоров'я людини в онтогенезі, з урахуванням системного підходу, свідчить про його цілісний зв'язок із діалектикою. Втілені у ньому принципи дослідження цілісного (сходження від абстрактного до конкретного; єдності аналізу та синтезу; логічного й історичного; виявлення різноманітних зв'язків та функцій; синтезу структурно-функціональних уявлень про об'єкт) є найважливішими компонентами діалектичної методології наукового пізнання [1, с.55]

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки, представником якої є автор системи «Кінезіопластика» (Гаврилюк В.О.), системний підхід розглядається як напрям у методології науки, завданням якого є розробка методів дослідження й конструювання складних за організацією здоров'я формуючих і здоров'язберігаючих об'єктів як систем, розкриття їх цілісності, виділення в них різноманітних типів зв'язків та зведення їх у єдину теоретичну картину [3-6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ідею системного вивчення педагогічних явищ та процесів, зокрема, людини як об'єкта виховного впливу активно обстоював К. Д. Ушинський. У своїй праці «Людина як предмет виховання: спроба педагогічної антропології» висловлює необхідність цілісного системного вивчення людини для організації оптимальних умов та педагогічного впливу на її навчання, виховання і розвиток.

Наукові дослідження, які привели до розробки поняття „система“, „системний підхід“, „системо генез“, здійснювались до середини ХХ століття на базі природничих та математичних наук і лише з потужним розвитком фізіології і до тепер ведеться розробка методологічних аспектів дослідження складних об'єктів у філософській, соціологічній, педагогічній та психологічній науках. Створенням науково-методологічної основи системності займалися такі науковці як Р. Акофф, К. Боулдінг, О. Ланге, А. Рапопорт, У. Росс Ешбі І. Блауберг, В. Афанасьєв, О. Ухтомський, П. Анохін, І. Аршавський, К. Судаков, В. Садовський, Г. Арзютов, В. Лукіячук та ін. [7,9].

Наукові дослідження з даної проблем здійснюються в двох напрямках. Перший напрямок (загальнотеоретичний) – створення „загальної теорії систем“ як методологічної парадигми наукових досліджень різних галузей знань [9].

Другий (прикладний) – це науково-теоретичні дослідження „систем“ в різних конкретних науках (фізиці, біології, педагогіці, психології, медицині, валеології, кінезіології та ін.). Такими прикладами можна вважати дослідження М. М. Амосова (системне вивчення проблем особистості в медицині), Б. Г. Ананьєва, П. К. Анохіна (теорія функціональних систем в фізіології), В. Л. Лукіячука «Вольова пластика» системна модель відновлення та збереження здоров'я людини в педагогічній та ін. Проте відсутні науково-теоретичні дослідження, що стосуються теоретичного обґрунтування та методичних рекомендацій щодо використання системи «Кінезіопластики» та її методів у різних сферах життя людини.

Методи статті – теоретичне обґрунтування нового наукового напрямку у сфері здоров'я людини «Кінезіопластика» та методичних рекомендацій щодо використання системи «Кінезіопластики» та її методів у різних сферах життя людини.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати принципи, що лягли в основу системного підходу кінезіопластики.
2. Описати (навчально-методичний) апарат, структуру та понятійний апарат кінезіопластики, методи та методики що використовуються у практичній роботі фахівця.
3. Показати роль та місце системи «Кінезіопластика» у діагностиці, корекції, розвитку та відновленні морфо-функціональних, структурних, психофізичних процесів в організмі.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження за тренувальними, реабілітаційними, рекреаційними станами клієнтів різних вікових груп.

Розробка системного підходу та методів кінезіопластики було проведено на базі навчальної лабораторії з фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту Державного податкового університету м. Ірпінь.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Актуальність. За останні десятиліття в Україні та світі здоров'я різних груп населення та особливо дітей стрімко знижується. Збільшується кількість хронічних захворювань, «помолодшали» хвороби опорно-рухового апарату та захворювання серцево-судинної системи. Особливо стрімко зростає кількість дітей з інвалідністю в наслідок ураження різних відділів нервової системи та головного мозку, що приводить до затримки у розвитку та дитячого церебрального паралічу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За сучасними уявленнями здоров'я не розглядається як суто медична проблема, бо у процесі узагальнення підсумків наукових досліджень воно залежить від різних чинників. Доведено, що стан системи охорони здоров'я обумовлює лише 10% всього комплексу впливів; близько 20% належать спадковості і 20% екологічним чинникам, а найбільше впливають на здоров'я спосіб життя – 50% [5, с.23].

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та є базою для гармонійного розвитку особистості. самоствердження і щастя людини. Людина є сама творцем свого здоров'я, яким варто займатись протягом усього життя [4, с.12].

Протягом останніх десяти років, працюючи над створенням системи «Кінезіопластика», за основу системного підходу було взято корисний результат, що продукує організм людини в процесі життєдіяльності є обов'язковою умовою прагнення його до самоорганізації, саморегуляції в процесі індивідуального розвитку організму [1].

Кінезіопластика складається з діагностичних, розвиваючих, реабілітаційних, здоров'я формуючих методів, що базуються на таких методичних принципах:

- Принцип систематичності – покрокове та поетапне використання індивідуально підібраних засобів і методів направлених на досягнення поставлених завдань та цілей.
- Принцип від простого до складного і від глобального до локального - поступове ускладнення рухових умінь та як наслідок розвиток когнітивних функцій, мікро моторики, постурального балансу, зростання функціональних можливості та здібності організму.
- Принцип сенсорної корекції - результат будь-якого складного руху залежить не тільки від власне керуючих сигналів, а й від низки додаткових факторів, які вносять відхилення в запланований хід виконання рухів.
- Принцип доступності - всі засоби фізкультури мають бути доступні за структурою, формою і засобом виконання.
- Принцип конгруентності – відповідність підібраних засобів і методів стану та можливостям людини.
- Принцип індивідуальності – врахування індивідуальних фізіологічних і психологічних особливостей кожної людини.

Принцип функціонально-структурної будови цілого полягає в необхідності аналізувати і визначати функціональний стан системи, тобто бачити не тільки елементи і зв'язки між ними, а й системогенез кожного елемента.

Структурні компоненти, які увійшли на даному етапі в систему «Кінезіопластика» представлені в (табл.1).

Таблиця 1

Структурні компоненти системи «Кінезіопластика»

М е т о д и				
діагностичні	реабілітаційні	розвиваючі	педагогічні	рекреаційні
структурна діагностика	реабілітаційна фізична культура	формування умовних рефлексів	збір досвідчених даних	кінезіореліз
функціональна діагностика	м'язево - рухова синхронізація	методи і прийоми навчання гімнастичних вправ	спостереження	мікрокінезіореліз
медичне обстеження	пост ізометрична релаксація м'язів	корекція постурального балансу	бесіда	динамічна йога

анамнез життя	тракція суглобів та м'язів	формування рухових функцій	тестування	За порогове гальмування
	Відновлення втрачених рухових функцій	формування довільних рухів	тренування	

Кінезіопластика спрямована на усунення фізіологічної незрілості, затримки у розвитку, оптимізації та розвитку рухових якостей, відновлення та збереження здоров'я людини у різні періоди життя, впорядкування мимовільних, спонтанних, мікро кінетичних процесів та їх синхронізацію свідомо впорядкованими структурами у напрямку фізіологічної оптимальності функціональних систем.

М'язево - рухова синхронізація це інноваційний, авторський метод фізичної реабілітації в сфері формування, відновлення та оздоровлення людини. Методика спрямована на впорядкування мимовільних, спонтанних, мікрокінетичних процесів та їх синхронізацію свідомо впорядкованими структурами у напрямку фізіологічної оптимальності патологічних або новоутворених функціональних систем.

Кінезіореліз (др.-греч. κίνηση «движение» + англ. release [r'i:ls]) или випуск, звільнення) це інноваційний, авторський метод фізичної реабілітації в сфері рекреації та оздоровлення людини. Методика спрямована на зняття зайвого напруження або перенапруження скелетних м'язів людини. При використанні даної методики виконується поступове допорогове розтягування скелетних м'язів та фасцій тіла людини, що сприяє їх швидшому розслабленню та відновленню [1].

З власної практики, мною отримано високу (понад 90 %) ефективність використання кінезіопластики у практичній щоденній роботі: з дітьми з особливими потребами (аутизм, дитячий церебральний параліч, затримка психо-моторного розвитку, патологічний руховий стереотип), людьми середнього та старшого віку (хвороби опорно-рухової, нервової, ендокринної, серцево-судинної систем).

Висновки. З огляду на вищезазначене, можна узагальнити, що наукові розробки вітчизняних та зарубіжних науковців з проблеми системності вивчення явищ, предметів, процесів дійсності стали теоретично-методологічною базою системного підходу, який на сучасному етапі розвитку науки є провідним у дослідженнях різних галузей знань. Неможливо уявити наукове дослідження без використання цього підходу. Адже кожну конкретну діяльність, об'єкт, процес можна розглядати як певну систему, що має множину взаємопов'язаних елементів, компонентів, підсистем, визначені функції, цілі, структуру; і характеризується такими ознаками: цілісність, структурність, взаємозв'язок із зовнішнім середовищем, ієрархічність, цілеспрямованість, самоорганізація.

Запропонований системний підхід кінезіопластика ефективно впливає на: збереження та підтримку організму в найкращому оптимальному функціональному стані; розвиток постурального балансу, статичної та динамічної рівноваги; попередження ускладнень, що викликані хворобами; підвищення імунітету; залучення людини до активної участі в процесі усунення місцевих анатомічних та функціональних патологічних станів; та підвищення рівня і якості життя в цілому.

Література

- Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я / Н. М. Амосов. – Донецьк: «Сталкер», 2002. – 590 с.
- Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 1. – С. 17 – 21.
- Арзютов Г.М., Гаврилюк В.О., Лукіяничук В.Л. Кінезіологія "живих рухів" у спорті / Г.М. Арзютов, В.О. Гаврилюк, В.Л. Лукіяничук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип. 11 (52). – С. 4–9.
- Арзютов Г.М., Гаврилюк В.О. Мікрокінезіологія – новий науковий напрям. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць. / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Видво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3 K2(57) 15.– С. 10–15.
- Гаврилюк В.О. «Фізична реабілітація дітей хворих на дитячий церебральний параліч з використанням кінезіопластики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 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 10(141) 21. – С.70-74.
- Гаврилюк В.О. Горпинченко Ю.В. Використання методики кінезіопластики в процесі фізичної реабілітації дітей з аутизмом». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 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.87-92.
- Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. / Євгенія Олександрівна Неведомська. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. – 37 с.
- Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практич. занять / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич - Львів: ЛДУФК. - 2014. - 192 с.
- Чернілевський Д.В. Методологія наукової діяльності: Навч. посібн.: Вид. 2-ге, допов. / За ред.. проф. Д. В. Чернілевського – Вінниця: Вид-во АМСКП, 2010. – 484 с.

References

- Amosov N.M. (2002). Encyclopedia of Amosov. Algorithm of health / N. M. Amosov. - Donetsk: "Stalker" - 590.
- Apanasenko G. L. (2007). Health level and physiological reserves of the organism / G. L. Apanasenko, L. P. Dolzhenko // Theory and methods of physical education and sports. - K.- No. 1. -S. 17 - 21.
- Arzyutov G.M., Gavrilyuk V.O., Lukyanchuk V.L. (2014). Kineziologiya "live changes" in sports. Kyiv: Scientific

journal National Pedagogical Dragomanov University, 11 (152), 4-9.

4. Arzyutov G.M., Gavrilyuk VO. (2015). Microkinesiology is a new scientific direction. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical culture and sports: z6. of science works / Under the editorship AHEM. Arzyutova – K.: The faculty of the NPU named after M.P. Drahomanova. – Issue 3 K2(57), 10–15.

5. Gavrilyuk V.O. (2021). "Physical rehabilitation of children with cerebral palsy using kinesioplasty. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific papers / Ed. O.V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova. – Issue 10(141), P.70-74.

6. Gavrilyuk V.O. Yu.V. Horpinchenko (2021). Using the kinesioplasty technique in the process of physical rehabilitation of children with autism". Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific papers / Ed. O.V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, Issue 11(143) – P.87-92.

7. Nevedomska E. O. (2018). Physiology of motor activity: teaching. manual for practical and independent work for students. higher education closing / Evgenia Oleksiivna Nevedomska. - K.: Kyivsk. Borys Grinchenko University, - 37.

8. Yaremko Y. O. (2014) Physiology of physical education and sport: Navch. posib. for practical take. -Lviv : LDUFK. - 192.

9. Chernilevsky D.V. (2010). Methodology of scientific activity: Education. Manual: Ed. 2nd, add. / Under the editorship of Prof. D. V. Chernilevsky – Vinnytsia: Publishing House of the AMSKP – 484.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).13

Гончарова Н.М.

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Юрченко О.А.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Довганінець О.Л.**

Аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ЗНАТЬ

Рукопашний бій за набором прийомів є універсальним засобом з системі професійної діяльності співробітників правоохоронних органів та Збройних Сил, є окремим видом спорту. Прийоми рукопашного бою виконуються по відношенню супротивника зі зброєю так і без. В умовах суспільно-політичного становища в Україні особливої уваги потребує формування навичок рукопашного бою у населення. Мета дослідження – проаналізувати вітчизняний та закордонний досвід наукових досліджень з рукопашного бою, з метою окреслення перспективних напрямів його розвитку серед інших видів єдиноборств. Методи дослідження: метод аналізу науково-методичної літератури, систематизації, узагальнення. Результати дослідження. Сучасне наукове поле знань з теоретичних основ рукопашного бою відокремлює декілька основних напрямів, серед яких система підготовки співробітників силових структур до виконання своїх професійних обов'язків, система підготовки спортсменів у рукопашному бої як виді спорту та фрагментарні дослідження з застосування засобів рукопашного бою у системі фізичного виховання дітей шкільного віку. Сучасний стан теоретичних досліджень занять рукопашним боєм дітей шкільного віку спонукає на більш детальне його вивчення.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, рукопашний бій, теоретичні основи, систематизація.

Goncharova Natallia, Yurchenko Oleksandr, Dovganinets Oleh. Theoretical foundations of hand-to-hand combat in the system of modern scientific knowledge. *Hand-to-hand combat based on a set of techniques is a universal mean of the system of professional activity of law enforcement officers and the Armed Forces, and is a separate sport. Techniques of hand-to-hand combat are performed against the opponent with weapons and without. In the conditions of the socio-political situation in Ukraine, the formation of hand-to-hand combat skills among the population requires special attention. The purpose of the study is to analyze the native and foreign experience of scientific research on hand-to-hand combat, with the aim of outlining promising directions for its development among other types of martial arts. Research methods: method of analysis of scientific and methodical literature, systematization, generalization. Research results. The modern scientific field of knowledge on the theoretical foundations of hand-to-hand combat separates several main directions, among which are the system of training employees of security forces to perform their professional duties, the system of training athletes in hand-to-hand combat as a sport, and fragmentary studies on the use of hand-to-hand combat tools in the system of physical education of the children of school age. The current state of theoretical studies of hand-to-hand combat for school-aged children encourages a more detailed study of it.*

Key words: martial arts, hand-to-hand combat, theoretical foundations, systematization.

Постановка проблеми. Широка зацікавленість населення до систематичних занять фізичними вправами спонукала до пропозицій великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання, різної спрямованості. В той самий

час в умовах мілітаризації суспільства, спостерігається зростання зацікавленості у вивченні спортивних єдиноборств [5].

Сучасне формування прагнення до занять спортивними єдиноборствами не завжди обмежуються розумінням користі занять фізичними вправами. Сучасний медійний простір та конфліктні ситуації у повсякденному житті наштовхують на необхідність володіння певними засобами та методами самозахисту у ситуаціях коли особа, яка піддається нападу, не провокувала таких дій [15].

Серед видів єдиноборств особливої популярності останнім часом набуває рукопашний бій. Рукопашний бій за набором рухових дій та бази прийомів є одним із провідних засобів професійної підготовки для співробітників правоохоронних органів та представників Збройних Сил України [5, 8]. Натомість сучасне бачення даного виду єдиноборств не обмежується його професійною спрямованістю, що включає його сформованість як окремого виду спорту та можливості його використання в системі оздоровлення дітей.

Розвиток наукової думки у питаннях системи підготовки у рукопашному бої більше сконцентовано на саме прикладному його значенні для працівників правоохоронних органів та представників Збройних Сил, особливо в умовах збройної агресії та порушення територіальної цілісності нашої держави. Натомість, за визначених умов, не слід полишати без уваги формування базової підготовки спортсменів в даному виді спорту починаючи вже з контингенту дітей шкільного віку. Саме на аналізі різноманіття наукової думки та методичних аспектах розвитку рукопашного бою було сконцентована увага в рамках даного дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати вітчизняний та закордонний досвід наукових досліджень з рукопашного бою, з метою окреслення перспективних напрямів його розвитку серед інших видів єдиноборств.

Методи дослідження: метод аналізу науково-методичної літератури, систематизації, узагальнення.

Результати дослідження. Універсальність засобів рукопашного бою спонукала багатьох дослідників до розкриття його потенціалу для прикладного застосування спеціалістами правоохоронних органів, Збройних Сил України та ін. [1, 6, 8].

Пропозиції до власного бачення методики навчання засобам рукопашного бою під час підготовки персоналу Державної прикордонної служби України запропоновано в роботі А. В. Чудика [8]. Автором проаналізовано засоби, методи, прийоми навчання, що закладає основу системи ефективної професійної підготовки персоналу Державної прикордонної служби. Не менша актуальність застосування засобів рукопашного бою у підготовці курсантів Державної пенітенціарної служби України доведена у роботах Р. І. Скерти [6], де автор [6] наголошує на необхідності твердого володіння навичками рукопашного бою співробітниками кримінально-виконавчої служби особливо з нейтралізації, обеззброєння злочинця, його затримання та подальшого конвоювання. Стосовно володіння прийомами рукопашного бою у Збройних Силах України В. М. Кирпенко [2] стверджує, що під час оволодіння навичками рукопашного бою необхідно розставляти акценти та розвивати знання та навички, які найбільш затребувані умовами несення служби. Засоби рукопашного бою є ключовими в системі професійної підготовки співробітників Служби безпеки України [1].

Численні дослідження розглядають рукопашний бій з позиції виду спорту [5, 7] та звертають значну увагу розгляду системи підготовки спортсменів через призму порівняння з іншими видами спортивних єдиноборств.

Багатьма авторами проводився системний аналіз стосовно вивчення особливостей фізичного розвитку у спортивних єдиноборствах. При цьому серед завдань, які ставлять перед собою автори, це з'ясування притаманних кожному із видів єдиноборств особливості фізичного розвитку та чи є це результатом впливу систематичних занять даним видом спорту. У дослідженнях L. Podrigalo із співавторами [18] з'ясовувались особливості фізичного розвитку спортсменів високої кваліфікації у дзюдо, самбо, греко-римська боротьба, вільна боротьба, карате, тхеквондо, рукопашний бій, в даному випадку слід прогнозувати, що саме тривалі заняття даними видами спорту мали вплив на показники фізичного розвитку спортсменів. Серед з'ясованих особливостей фізичного розвитку були особливості соматичного типу спортсменів із домінантою м'язового компонента, співвідношення сегментів кінцівок відображає особливості техніки єдиноборств [18].

Окрім цього автори [9] свої наукові дослідження спрямовують на вивчення рухових якостей, які є провідними в окремих видах спортивних єдиноборств. Узагальнена інформація авторів [9], щодо провідних рухових якостей у рукопашному бої, джиу-джитсу, карате, бойовому самбо та ін., важливу роль рівня розвитку силових витривалості м'язів плеча, швидкісно-силових якостей м'язів спини та ніг, спеціальної витривалості. При цьому із підвищенням рівня спортивної майстерності значно змінюється рівень розвитку спеціальної витривалості та темпи відновлення після фізичного навантаження [9].

Цікавими, на нашу думку, є дослідження авторів, що намагаються системно проаналізувати ступінь залучення окремих частин тіла людини під час виконання технічних дій у спортивних єдиноборствах. Так, у дослідженнях Вуїак Zbigniew із співавторами [11] було проаналізовано зміни кінетики виконання удару ногами спортсменів у рукопашному бої під впливом застосування спеціального захисного обладнання. Авторами доводиться необхідність тренувальних занять в ускладнених умовах виконання рухових дій [11]. Такої самої думки дотримуються інші автори, що аналізували виконання фронтального удару [22, 23]. Окрім цього доведено, що ефективність виконання удару ногами спортсменами у рукопашному бої визначається технікою його виконання. Предікторами імпульсу удару в елітній групі спортсменів є кутова швидкість та швидкість стегна, швидкість плеча. Натомість у спортсменів субелітної групи кутова швидкість коліна та швидкість стопи [22].

Не менш важливим є вивчення рівня травматизму спортсменів у спортивних єдиноборствах та аналізу причин його виникнення. У своїх дослідженнях Bolach Bartłomiej [10] систематизував наявну інформацію, щодо рівня травматизму спортсменів у тайському боксі (Муай Тай) та з'ясував найбільш вразливою для травматизму є саме нижня кінцівка. В той самий час найчастіше травмування відбувається під час тренування та найбільш вразливою при цьому є категорія досвідчених спортсменів [10]. Що стосується досліджень у рукопашному бої, то найбільша кількість травм

торкається верхньої кінцівки спортсменів (кисть, зап'ясток, фаланги пальців) майже 31 % та плечового поясу (16 %) [10]. Отримані дані про рівень травматизму дозволяють будувати процес підготовки та профілактичні заходи для їх найбільшої ефективності [10].

Особлива увага під час вивчення наукової думки зверталась на мало вивчені аспекти застосування спортивних єдиноборств та рукопашного бою у тому числі в системі занять фізичними вправами дітей шкільного віку.

Бачення авторів [16] на питання застосування засобів спортивних єдиноборств із контингентом дітей молодшого шкільного віку доводить їх можливість реалізації як засобів оздоровлення. Окрім цього, впровадження занять спортивними єдиноборствами у закладах освіти позитивно впливає на дітей з психосоціальними труднощами та низькою академічною успішністю [19].

Інноваційне бачення застосування прийомів рукопашного бою у розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку запропоновано у роботах Г. Ю. Куртової із співавторами [4]. Запровадження засобів рукопашного бою було спрямовано на розвиток спритності, гнучкості, сили, координаційних здібностей, які розвивались відповідно до розробленої автором програми занять [4]. Окрім цього важливим результатом занять рукопашним боєм для дітей, автор вважає [4], є формування навичок самоорганізації та дисципліни, розвиток логічного мислення та відчуття партнерства у команді. Авторська методика занять рукопашним боєм учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою запропонована у роботах Ю. О. Коваленко [3], що мала сприятливий вплив на розвиток координаційних та силових здібностей учнів. Сучасною тенденцією, характерною для багатьох країн світу є надмірна маса тіла у дітей та дорослих. Проведені дослідження, в рамках діяльності Всесвітньої організації охорони здоров'я (Європейська ініціатива з нагляду за дитячим ожирінням) по аналізу наявності ожиріння у дітей віком 6-9 років, доводять те, що від 1 % до 5,5 % дітей страждають ожирінням важких форм [21]. В даному напрямі досліджень також розкриваються можливості застосування спортивних єдиноборств. Так сприятливий вплив занять спортивними єдиноборствами на фізичний розвиток дітей шкільного віку доведено у дослідженнях Т. Rutkowski із співавторами [20], які з'ясували тенденцію змін маси тіла дітей в процесі занять карате. Автори наголосили на сприятливих змінах маси тіла як для дітей з нормальною масою тіла так й з ожирінням [20]. Авторами також досліджувався вплив занять спортивними єдиноборствами на інші показники фізичного розвитку дітей, такі як стан опорно-рухового апарату. Так у дослідженнях N. Mischenko із співавторами [17] обрано засоби карате як інструмент корекції постави дітей 10-12 років [17]. Автором запропоновано комплекс фізичних статико-динамічних вправ з локальним упором на м'язи тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Засоби спортивних єдиноборств, на думку дослідників [13], можуть складати ефективну альтернативу невдалому підходу закладів освіти до боротьби з булінгом [13, 14]. Результати системної роботи із застосування засобів карате у дітей шкільного віку свідчать про те, що психосоціальне втручання, засноване на карате, може підвищити стійкість і самоефективність молоді та зменшити ймовірність агресивної поведінки або залякування [13, 14]. Таким чином, засоби рукопашного бою є важливою складовою системи підготовки співробітників правоохоронних органів, Збройних Сил України, що складають основу ефективності виконання їхніх службових обов'язків та мають практичне застосування у випадках захисту населення України у боротьбі з злочинністю та військовою агресією. Окрім цього як різновид видів спорту рукопашний бій має цілісну систему підготовки спортсменів та регламентовану змагальну діяльність. Натомість застосування засобів рукопашного бою серед дітей шкільного віку має фрагментарне вивчення, але має значний потенціал у напрямку оздоровлення дітей та розвитку фізичних якостей, формування важливих психологічних якостей особистості та ін.

Висновки. Засоби рукопашного бою за різноманіття рухових дій та технічних прийомів якісно відрізняються від інших видів спортивних єдиноборств та дозволяють вирішувати широке коло питань в процесі професійної діяльності співробітників правоохоронних органів та Збройних Сил України. Натомість застосування засобів рукопашного бою не обмежується його професійною спрямованістю в процесі діяльності співробітників правоохоронних органів та Збройних Сил України, що підтверджується відокремленням рукопашного бою як виду спорту зі своїми підходами до підготовки спортсменів та змагальною діяльністю. В той самий час засоби рукопашного бою знайшли своє застосування в процесі занять фізичними вправами дітей шкільного віку, що доведено позитивним впливом занять рукопашним боєм на фізичну підготовленість, психічне здоров'я дітей. Слід наголосити на фрагментарному вивченні питань впровадження засобів рукопашного бою в фізичне виховання дітей, що потребує додаткового вивчення та розвитку.

Перспектива подальших досліджень полягають у вивченні впливу засобів рукопашного бою на організм дітей молодшого шкільного віку в режимі систематичних занять.

Література

1. Вако І. І. Технологія вдосконалення техніки рукопашного бою майбутніх спеціалістів Служби безпеки України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015. Вип. 19. С. 37-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2015_19_8.
2. Кирпенко В. Н., Безверхий А. В., Попов Ф. И., Авситидийский М. М. Прикладной (армейский) рукопашный бой в Вооруженных Силах Украины. Єдиноборства. 2016. № 2. С. 27-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2016_2_9.
3. Коваленко Ю. О. Оптимізація фізичного виховання учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 1. С. 28-35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2014_1_6.
4. Куртова Г. Ю., Бужина І. В., Радзієвський В. П., Шапка В. А. Методика розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку засобами рукопашного бою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 154(1). С. 99-103. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154\(1\)_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154(1)_24).

5. Радченко Ю. А., Коробейніков Г. В., Чернозуб А. А., Данько Г. В., Коробейнікова Л. Г. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. Т. 18, № 1. С. 23-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2018_18_1_4.
6. Скірта Р. І. Специфічні особливості методики проведення занять з рукопашного бою з курсантами Державної пенітенціарної служби України. Науковий вісник Інституту кримінально-виконавчої служби. 2014. № 2. С. 133-136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvikrvs_2014_2_23.
7. Чернозуб А. А., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Т. 4, № 5. С. 395-402. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2019_4_5_63.
8. Чудик А. В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. 2015. № 1. С. 248-261. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2015_1_24.
9. Ashkinazi S. M., Bavykin E. A. Improvement of system of special physical training of athletes of complex (mixed) martial arts. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*. 2014. № 6. P. 94-98.
10. Bolach B., Witkowski K., Zertzut M., & Bolach E. Injuries and overloads in thai boxing (muay thai). *Archives of Budo*. 2015. № 11. P. 339-349.
11. Bujak Z., Gierczuk D., Hubner-Wozniak E., & Saulite S. Anthropometric profile and anaerobic capacity of martial arts and combat sports athletes. *Ido Movement for Culture*. 2016. № 16(2). P. 55-59. doi:10.14589/ido.16.2.7
12. Farkash U., Dreyfuss D., Funk S., & Dreyfuss U. Prevalence and patterns of injury sustained during military hand-to-hand combat training (krav-maga). *Military Medicine*. 2017. № 182(11). P. e2005-e2009. doi:10.7205/MILMED-D-17-00015
13. Greco G., Cataldi S., & Fischetti F. Karate as anti-bullying strategy by improvement resilience and self-efficacy in school-age youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19. P. 1863-1870. doi:10.7752/jpes.2019.s5276
14. Greco G., Fischetti F., Cataldi S., & Latino F. Effects of shotokan karate on resilience to bullying in adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. № 14(Proc4). P. 896-905. doi:10.14198/jhse.2019.14.Proc4.52
15. Kalina R. M., & Barczyński B. J. Mixed assessments as mental and pedagogic basis of innovative self-defence. *Archives of Budo*. 2017. № 13. P. 187-194.
16. Marchenko S., Ivashchenko O., Jagiello W., Iermakov S., Khudolii O., & Yermakova T. Discriminant analysis: Features of training 10-year-old boys in the technique of kicks in kyokushin karate. *Archives of Budo*. 2022. № 18. P. 1-11.
17. Mischenko N., Kolokoltsev M., Romanova E., Ilyina G., Kotlyar N., Tsapov E., Ustselemova N. Posture correction methods and physical qualities development in 10–12-year-old karate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020). № 20. P. 3146-3152. doi:10.7752/jpes.2020.s6426
18. Podrigalo L., Cynarski W. J., Rovnaya O., Volodchenko O., Halashko O., & Volodchenko J. Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*. 2019. № 19(1). P. 51-57. doi:10.14589/ido.19.1.5
19. Pinto-Escalona T., Valenzuela P. L., Martin-Loeches M., & Martinez-de-Quel O. Individual responsiveness to a school-based karate intervention: An ancillary analysis of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2022. № 32(8). P. 1249-1257. doi:10.1111/sms.14167
20. Rutkowski T., Sobiech K. A., & Chwałczyńska A. The effect of karate training on changes in physical fitness in school-age children with normal and abnormal body weight. *Physiotherapy Quarterly*. 2019. № 27(3). P. 28-33. doi:10.5114/pq.2019.86465
21. Spinelli A., Buoncristiano M., Kovacs V. A., Yngve A., Spiroski I., Obreja G., Breda, J. Prevalence of severe obesity among primary school children in 21 european countries. *Obesity Facts*. 2019. № 12(2). P. 244-258. doi:10.1159/000500436
22. Vagner M., Cleather D., Kubovy P., Hojka V., & Stastny P. Kinematic determinants of front kick dynamics across different loading conditions. *Military Medicine*. 2022. № 187(1-2). P. 147-153. doi:10.1093/milmed/usaa542
23. Vágner M., Thiel D., Jelen K., Tomšovský L., Kubový P., & Tufano J. J. Wearing ballistic and weighted vests increases front kick forces. *Archives of Budo*. 2018. № 14. P. 231-237.

Reference

1. Vako I. I. Tekhnolohiya vdoskonalennya tekhniki rukopashnogo boyu maybutnikh spetsialistiv Sluzhby bezpeky Ukrayiny. Molodizhnyy naukovy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychnye vykhovannya i sport. 2015. Vyp. 19. S. 37-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2015_19_8.
2. Kirpenko V. N., Bezverkhyy A. V., Popov F. I., Avsitidiyskiy M. M. Prikladnoy (armeyskiy) rukopashnyy boy v Vooruzhennykh Silakh Ukrainy. Ėdinoborstva. 2016. № 2. S. 27-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2016_2_9.
3. Kovalenko YU. O. Optyimizatsiya fizychnoho vykhovannya uchniv litseyu z vykorystanniam zasobiv rukopashnogo boyu. Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu. Fizychnye vykhovannya ta sport. 2014. № 1. S. 28-35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2014_1_6.
4. Kurtova H. YU., Buzhyna I. V., Radziyevs'kyy V. P., Shapka V. A. Metodyka rozvytku rukhovyykh yakostey ditey doshkil'noho viku zasobamy rukopashnogo boyu. Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannya ta sport. 2018. Vyp. 154(1). S. 99-103. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154\(1\)_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154(1)_24).

5. Radchenko YU. A., Korobeynikov H. V., Chernozub A. A., Dan'ko H. V., Korobeynikova L. H. Analiz rukopashnoho boyu, suchasnyy stan, perspektyvy rozvytku. Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. 2018. T. 18, № 1. S. 23-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2018_18_1_4.
6. Skyrta R. I. Spetsyfichni osoblyvosti metodyky provedennya zanyat' z rukopashnoho boyu z kursantamy Derzhavnoyi penitentsiarnoyi sluzhby Ukrainy. Naukovy visnyk Instytutu kryminal'no-vykonavchoyi sluzhby. 2014. № 2. S. 133-136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvikrvc_2014_2_23.
7. Chernozub A. A., Adamovych R. H., Shtefyuk I. K. Naukove obgruntuvannya struktury ta zmistu trenuval'noho navantazhennya sport-smeniv, yaki spetsializuyut'sya u rukopashnomu boyi. Ukrayins'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu. 2019. T. 4, № 5. S. 395-402. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2019_4_5_63.
8. Chudyk A. V. Metodyka navchannya pryomiv zastosuvannya syly ta rukopashnoho boyu v systemi fizychnoyi pidhotovky personalu Derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrainy. Zbirnyk naukovykh prats' Natsional'noyi akademiyi Derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrainy. Seriya : Pedagogichni nauky. 2015. № 1. S. 248-261. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2015_1_24.
9. Ashkinazi, S. M., & Bavykin, E. A. (2014). Improvement of system of special physical training of athletes of complex (mixed) martial arts. *Teoriya i Praktyka Fizicheskoy Kultury*, (6), 94-98.
10. Bolach, B., Witkowski, K., Zerzut, M., & Bolach, E. (2015). Injuries and overloads in thai boxing (muay thai). *Archives of Budo*, 11, 339-349.
11. Bujak, Z., Gierczuk, D., Hubner-Wozniak, E., & Saulite, S. (2016). Anthropometric profile and anaerobic capacity of martial arts and combat sports athletes. *Ido Movement for Culture*, 16(2), 55-59. doi:10.14589/ido.16.2.7
12. Farkash, U., Dreyfuss, D., Funk, S., & Dreyfuss, U. (2017). Prevalence and patterns of injury sustained during military hand-to-hand combat training (krav-maga). *Military Medicine*, 182(11), e2005-e2009. doi:10.7205/MILMED-D-17-00015
13. Greco, G., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2019). Karate as anti-bullying strategy by improvement resilience and self-efficacy in school-age youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1863-1870. doi:10.7752/jpes.2019.s5276
14. Greco, G., Fischetti, F., Cataldi, S., & Latino, F. (2019). Effects of shotokan karate on resilience to bullying in adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(Proc4), S896-S905. doi:10.14198/jhse.2019.14.Proc4.52
15. Kalina, R. M., & Barczyński, B. J. (2017). Mixed assessments as mental and pedagogic basis of innovative self-defence. *Archives of Budo*, 13, 187-194.
16. Marchenko, S., Ivashchenko, O., Jagiello, W., Iermakov, S., Khudolii, O., & Yermakova, T. (2022). Discriminant analysis: Features of training 10-year-old boys in the technique of kicks in kyokushin karate. *Archives of Budo*, 18, 1-11.
17. Mischenko, N., Kolokoltsev, M., Romanova, E., Ilyina, G., Kotlyar, N., Tsapov, E., & Ustselemova, N. (2020). Posture correction methods and physical qualities development in 10–12-year-old karate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 3146-3152. doi:10.7752/jpes.2020.s6426
18. Podrigalo, L., Cynarski, W. J., Rovnaya, O., Volodchenko, O., Halashko, O., & Volodchenko, J. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57. doi:10.14589/ido.19.1.5
19. Pinto-Escalona, T., Valenzuela, P. L., Martin-Loeches, M., & Martinez-de-Quel, O. (2022). Individual responsiveness to a school-based karate intervention: An ancillary analysis of a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 32(8), 1249-1257. doi:10.1111/sms.14167
20. Rutkowski, T., Sobiech, K. A., & Chwałczyńska, A. (2019). The effect of karate training on changes in physical fitness in school-age children with normal and abnormal body weight. *Physiotherapy Quarterly*, 27(3), 28-33. doi:10.5114/pq.2019.86465
21. Spinelli, A., Buoncristiano, M., Kovacs, V. A., Yngve, A., Spiroski, I., Obreja, G., Breda, J. (2019). Prevalence of severe obesity among primary school children in 21 european countries. *Obesity Facts*, 12(2), 244-258. doi:10.1159/000500436
22. Vagner, M., Cleather, D., Kubovy, P., Hojka, V., & Stastny, P. (2022). Kinematic determinants of front kick dynamics across different loading conditions. *Military Medicine*, 187(1-2), E147-E153. doi:10.1093/milmed/usaa542
23. Vágner, M., Thiel, D., Jelen, K., Tomšovský, L., Kubový, P., & Tufano, J. J. (2018). Wearing ballistic and weighted vests increases front kick forces. *Archives of Budo*, 14, 231-237.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).14

Дакаленко О. В.
Кандидат філологічних наук, доцент кафедри іноземних мов
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Долбишева Н.Г.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Коваленко Н.Л.
Кандидат філологічних наук, доцент кафедри іноземних мов
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ВПЛИВ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ОСОБИСТІТЬ СПОРТСМЕНІВ РИБОЛОВНОГО СПОРТУ

Певне поєднання темпераменту, яке проявляється у пізнавальних процесах, діях та спілкуванні рибалок-спортсменів, визначає їх індивідуальний стиль діяльності. Цей стиль діяльності представляє собою систему динамічних особливостей діяльності, які залежать від темпераменту; ця діяльність містить у собі прийоми роботи, які є типовими для певного рибалки-спортсмена. Те, що ми спостерігаємо, коли досліджуємо динаміку дій спортсменів риболовного спорту, сприймаємо як ознаки його темпераменту (різні рухи, реакції), форми поведінки у різних умовах лову часто є віддзеркаленням не тільки темпераменту, скільки індивідуального стилю діяльності, особливості якого можуть співпадати та розходитись з темпераментом.

Мета нашого дослідження – провести системний психологічний аналіз впливу типів темпераменту на особистість рибалок-спортсменів (ловля мирної риби) та спортсменів-спінінгістів (ловля хижкої риби). Особистість спортсмена риболовного спорту та темперамент пов'язані між собою таким чином, що темперамент виступає у якості загальної основи багатьох інших особистих якостей, поперед усім – характеру. Новим є те, що на рівні темпераменту, у сформованому характері вагомими компонентом є система переконаності. Спортивна переконаність та впевненість визначає довгострокову спрямованість поведінки рибалки-спортсмена, його непохитність у досягненні поставлених цілей, впевненість у справедливості та важливості справи, яку він виконує. Типи темпераменту допомагають становленню характеру. Тому характер, не дивлячись на свою багатогранність, формує та розвиває особистість рибалки-спортсмена.

Темперамент та його змішані форми віддзеркалюють динамічні аспекти протікання психічних процесів та поведінки рибалки-спортсмена, переважно уродженого характеру, тобто властивості особистості, які мало підлягають змінам під впливом умов життя та спорту. В певних умовах змагальної діяльності тип темпераменту завдяки силі волі рибалки-спортсмена (ловля мирної риби) може набутися риси холерика чи сангвініка, а спортсмену-спінінгісту (ловля хижкої риби) набувають риси флегматиків та меланхоліків. Такий симбіоз доводить, що внутрішньо цілеспрямована зміна власного типу темпераменту, необхідного для участі у змаганнях, вкрай важлива. Це допоможе досягти позитивних результатів, що буде позитивно впливати на особистість рибалок-спортсменів.

Ключові слова: темперамент, рибалки-спортсмени, спортсмени-спінінгісти, особистість, характер, змагання, роль, динаміка

Dakalenko O., Dolbysheva N., Kovalenko N. Influence of temperament types on the personality of sport fishermen. A certain combination of temperament which is manifested in the cognitive processes, actions and communication of sport fishermen determines their individual style of activity. This style of activity is a system of dynamic features of actions that depend on temperament; this activity includes work techniques that are typical of a certain sport fisherman. What we observe when we study the dynamics of the actions of a sport fisherman, we perceive as signs of his temperament (different movements, reactions), forms of behavior in different fishing conditions are often a reflection not only of temperament, but also of an individual style of activity, the features of which may coincide and diverge with temperament.

The purpose of our research is to conduct a systematic psychological analysis of the influence of temperament types on the personality of sport fishermen (fishing for peaceful fish) and spinning athletes (fishing for predatory fish). The personality of a sport fisherman and temperament are interconnected in such a way that temperament acts as a common basis for many other personal qualities, above all – a character. What is new is that at the level of temperament, in the formed character, a significant component is the belief system. Sports conviction and confidence determines the long-term orientation of the behavior of a sport fisherman, his steadfastness in achieving his goals, confidence in the fairness and importance of the work he is doing. Temperament types help to build character. Therefore, the character, despite its multifaceted nature, forms and develops the personality of a sport fisherman. Temperament and its mixed forms reflect the dynamic aspects of the mental processes and behavior of a sport fisherman, mostly innate in nature, that is, personality properties that are not subject to change under the influence of living conditions and sport. Under certain conditions of competitive activity, the type of temperament of a sport fisherman (fishing for peaceful fish) can acquire the traits of a choleric or sanguine person, and sport spinningists (fishing for predatory fish) acquire the traits of phlegmatic and melancholic. Such a symbiosis proves that an internally purposeful change in one's own type of temperament necessary for participation in competitions is extremely important. This will help to achieve positive results, which will have a positive effect on the personality of a sport fishermen.

Key words: temperament, sport fishermen, spinning athletes, personality, character, competition, role, dynamics.

Постановка проблеми. Темпераментом називають сукупність властивостей, які характеризують динамічні особливості протікання психічних процесів та поведінки людини, їхню силу, швидкість, виникнення, припинення та зміну. У рибальському спорті тип темпераменту здатен допомогти особистості для досягнення високих результатів. Тому, до властивостей темпераменту можна віднести ті відрізняльні індивідуальні ознаки людини, які визначають собою динамічні аспекти усіх його видів діяльності, характеризують особливості протікання психічних процесів, мають більш-менш стійкий характер, зберігаються протягом довгого часу. Вважається, що властивості темпераменту визначаються в основному властивостями нервової системи людини. На нашу думку, спортсмени з риболовного спорту повинен зберігати спокій під час змагань, тримати себе у руках, щоб виконувати координовану роботу та йти слідом за своїми цілями та задачами, але й мати змогу у будь-яку хвилину прийняти правильне рішення для успішного та результативного вилуви риби. Слід відмітити той факт, що темперамент рибалки-спортсмена певною мірою сприяє формуванню його характеру. Окрім того, властивості темпераменту існують та проявляються не самі по собі, а у вчинках людини-спортсмена у різних соціально значущих ситуаціях. Кожний тип темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) сам по собі не є ані хорошим, ані поганим. Кожний тип темпераменту має свої переваги та недоліки [1, 2, 3, 4]. Спортсмени риболовного спорту, які мають у пріоритеті сангвінічний темперамент мають, наприклад, швидку реакцію, легко пристосовуються до різних умов життя, тренувального процесу, мають підвищену працездатність. Напроти, ті, кому здатен темперамент меланхолічного типу відрізняються повільним входженням у роботу, але мають більшу витримку. Холеричний темперамент має власну позитивну якість, що дозволяє сконцентрувати значні зусилля за короткий проміжок часу. Але при тривалому лові риби спортсмену з риболовного спорту з таким темпераментом не завжди вистачає витримки. Спортсмени-флегматики, напроти, не можуть швидко зібратися та сконцентрувати зусилля, але вони мають здібність довгочасно та уперто працювати, йти до поставленої мети. Тип темпераменту рибалки-спортсмена необхідно брати у розрахунок там, де робота показує особливі вимоги до вказаних динамічних особливостей змагальної діяльності та спортивної підготовки.

Мета дослідження – провести системний психологічний аналіз впливу типів темпераменту на особистість рибалок-спортсменів/ спортсменів-спінінгістів.

Виклад основного матеріалу. Певне поєднання темпераменту, яке проявляється у пізнавальних процесах, дія та спілкуванні рибалок-спортсменів, визначає їх індивідуальний стиль діяльності. Цей стиль діяльності представляє собою систему динамічних особливостей діяльності, які залежать від темпераменту; ця діяльність містить у собі прийоми роботи, які є типовими для певного рибалки-спортсмена або спортсмена-спінінгіста. Те, що ми спостерігаємо, коли досліджуємо динаміку дій спортсмена з риболовного спорту, сприймаємо як ознаки його темпераменту (різні рухи, реакції), форми поведінки у різних умовах лову часто є віддзеркаленням не тільки темпераменту, скільки індивідуального стилю діяльності, особливості якого можуть співпадати та розходитись з темпераментом. Особистість рибалки-спортсмена та темперамент пов'язані між собою таким чином, що темперамент виступає у якості загальної основи багатьох інших особистих якостей, поперед усім – характеру. Однак характер визначає лише динамічне проявлення певних особистих властивостей. Від темпераменту залежать такі якості особливості як вразливість, емоційність, імпульсивність та тривожність. Вразливий спортсмен з риболовного спорту довше пам'ятає відповідні сприяння та довше зберігає реакцію на них. Сила відповідної реакції у нього значно більше ніж у менш вразливого індивіда. Емоційний рибалка-спортсмен надає більшу значимість тому, що відбувається з ним та навколо нього. Тобто, емоційна людина – це та, яка майже ніколи не буває спокійною, постійно знаходиться під владою будь-яких емоцій у стані підвищеного збудження або навколо пригніченості. Імпульсивний рибалка-спортсмен спочатку реагує, а потім думає: чи правильно він поступив, часто шкодує про передчасні та неправильні реакції. Тривожний рибалка-спортсмен відрізняється від малотривожного тим, що у нього дуже часто виникають емоційні переживання, які пов'язані із занепокоєнням: боязнь, побоювання, страхи під час змагальної діяльності. Темперамент спортсмена риболовного спорту певною мірою сприяє розвитку тих здібностей, у склад яких входить рух з такими їхніми суттєвими характеристиками, як темп, швидкість реагування, збудженість та гальмування. У першу чергу – це є здібності, які включають у свій склад складні та точні рухи з непростю траєкторією та нерівномірним темпом. До таких відносяться здібності, які пов'язані з підвищеною працездатністю, супротивом, перешкоджанням, витривалістю, необхідністю, тривалою концентрацією уваги [5, с. 296].

Проведене анкетування серед рибалок-спортсменів (ловля мирної риби) та спортсменів спінінгістів (ловля хижої риби) показало, що і ті, і інші хвилюються перед змаганнями дуже сильно але мусять брати себе в руки, зосереджуватись, щоб виконувати свої дії з відточеною технікою. Але майже всі рибалки-спортсмени зазначили, що вони повністю викладаються на змаганнях; також було зазначено, що на рибалок-спортсменів (ловля мирної риби) сильно впливають невдачі, спортсмени-спінінгісти (ловля хижої риби) не надають цьому значення; але спортсмени-спінінгісти у певну мить більш рішучі, тому набрали більшу кількість балів після опитування (рибалки-спортсмени: 76 балів; спортсмени-спінінгісти: 85 балів). На останнє питання члени обох команд відповіли майже однаково: що вони роблять інколи серйозні помилки під час значних змагань, але хвилювання буває лише напередодні значних змагань [11, с. 84-85]. Зазначимо, що відповіді рибалок-спортсменів (ловля мирної риби) та спортсменів спінінгістів (ловля хижої риби) залежали від типів темпераменту кожного, що в свою чергу ми помістили у порівняльній таблиці темпераментів у відсотках (табл. 1).

Таблиця 1

Таблиця типів темпераменту

Тип темпераменту	Рибалки-спортсмени (ловля мирної риби)	Спортсмени-спінінгісти (ловля хижої риби)
Холерик	20%	35%
Сангвінік	32%	28%
Меланхолік	48%	38%
Флегматик	52%	40%

Дана таблиця свідчить про те, що серед індивідуальних здібностей особистості, які ядро характеризують поведінку рибалок-спортсменів та спортсменів-спінінгістів, особливе місце належить темпераменту. У рибальському спорті темперамент грає вкрай важливу роль. Встановлено, більшістю роль темпераменту виступає у тих ситуаціях, де спостерігається високий рівень нейропсихологічної напруженості, стресу, що у рибальському спорті особливо актуально. Анкетування показало, що більший вплив на діяльність рибалок-спортсменів взагалі має профіль якостей темпераменту, який так чи інакше визначає стресостійкість особистості. Здатність оволодіти ситуацією значною мірою залежить від психологічної стійкості індивіда, спортсмени-спінінгісти виявилися значно стійкішими та міцнішими у деяких випадках на змаганнях; наприклад, прийняття неоднозначних рішень у певних змагальних ситуаціях [8, с. 14]. Стійкість індивіда, тобто особистості рибалки-спортсмена (ловля мирної риби) та спортсмена-спінінгіста (ловля хижої риби) виробляється та формується водночас із розвитком та залежить від типу нервової системи спортсменів риболовного спорту, від досвіду особистості, який набутий у певній сфері. Потрібно розуміти, що спортсмени риболовного спорту знаходяться у постійному стресовому стані як у тренувальному, так і у змагальному періоді [10, с. 25]. Це дає повід думати про те, що стресовий стан здатен змінювати та переламляти тип темпераменту, робити його комбінованим. Тут можна вести мову з опорою на такі характеристики як екстраверсія-інтроверсія та не(й)ротизм, які є дуже популярними в практичній психології. За схемою К. Юнга екстраверсія, інтроверсія, нейротизм виступають як суперрисси або типи, які сильно впливають на поведінку рибалки-спортсмена. У свою чергу кожна з цих суперрисс К. Юнг (1998) бачить «побудованою з декількох складних рис. Ці складені риси являють собою або більш поверхневе віддзеркалення головного типу, або специфічні якості, які притаманні цьому типу. Так, наприклад, екстраверсія містить у собі спілкування, живість, активність, наполегливість до успіху» [12, с. 22].

У рибальському спорті, на нашу думку, нейротизм та екстраверсія-інтроверсія не залежать одне від одного. Відповідно, спортсменів риболовного спорту можна поділити на чотири групи, кожна з якої являє собою своєрідну комбінацію високої чи низької оцінки в діапазоні одного типу з високою чи низькою оцінкою у діапазоні іншого типу. Тут є співвідношення типів: сполучення екстраверсії та емоційної лабільності – з типом холерика; екстраверсії та емоційної стійкості – з сангвініком; інтроверсії з емоційною стійкістю – з флегматиком, а інтроверсії та емоційної лабільності – з типом меланхоліка. Не можна забувати й про те, що «чисті» темпераменти у спортсменів риболовного спорту зустрічаються дуже рідко. Як у будь-якої людини частіше за все можуть сполучатися риси різних типів, хоча переважають властивості якогось одного типу. Взагалі більшість спортсменів риболовного спорту схильні бути на середині обох діапазонів типів. Комбінований тип темпераменту можна назвати «спортивним темпераментом», тобто ускладненим, але більш вдалим для досягнення позитивного спортивного результату. Анкетне тестування показало, що у рибалок-спортсменів, так у спортсменів-спінінгістів є також подвійні типи темпераменту: сангво-холерик, флегмато-меланхолік тощо. Якщо спиратися на таке розуміння темпераменту, можна припустити, що темперамент спортсменів риболовного спорту на рівні з такими базовими характеристиками як рівень тривожності, тип мислення, спрямованість характеру, суттєво впливає на перевагу засобу володіння складними ситуаціями на змаганнях, інакше кажучи, це є те, що розвиває особистість рибалки-спортсмена/спортсмена-спінінгіста, його спортивну підготовленість та психологічно – впевненість та витривалість.

Вважається, що три основні характеристики особистості – емоційність, енергійність та спілкування, які є у ранньому віці, залишаються практично протягом життя та можуть грати важливу роль у пом'якшенні сприйняттю стресу на рибалку-спортсмена (ловля мирної риби) та спортсмена-спінінгіста (ловля хижої риби) різного віку. Це доводить, що темперамент сприяє вибору стратегій, які викликані спортсменом риболовного спорту для того, щоб справитись зі стресовими ситуаціями у змагальному періоді, і водночас, які ситуації рибалка-спортсмен сприймає як стресові. Після анкетування було виявлено, що екстравертовані рибалки-спортсменів (ловля мирної риби) та спортсмена-спінінгістів (ловля хижої риби) справлялись зі стресом на змаганнях досить успішно. Вони старанно тренуються, залишаються більш спокійними, фокусуються на позитивному результаті, спілкуються з колегами-рибалками, використовують різні форми відволікання, включаючи активний відпочинок. Неврівноважені спортсмени риболовного спорту демонструють схильність до хвилювання, неспокою, мрій, ігноруванню проблем, самозвинувачуванню, також до бажання отримати підтримку від рибалок-спортсменів своєї команди. Таким чином, базові психологічні якості спортсменів риболовного спорту детермінують значною мірою вибір стилів реагування та оцінки ситуації, тобто стилів та стратегій самоволодіння, під якими розуміється усвідомлена поведінка, яка спрямована на усунення травмуючих факторів або адаптацію до них (А.Ю. Ковалев, В.Н. Мясичев, 2000) [6, с. 367]. Тут потрібно відмітити сприяння, яке оказує на формування характеру динамічний стереотип, тобто система умовних рефлексів, які утворюються як відповідь на стійку систему подразників, які повторюються [7, с. 21]. Формуванню динамічних стереотипів у спортсмена риболовного спорту у різних ситуаціях, які повторюються, сприяє його відношення до обстановки на змаганнях, у результаті чого можуть змінюватись збудження, гальмування, рухливість нервових процесів, та як результат - загальний функціональний стан нервової системи рибалки-спортсмена.

Будь-який тип темпераменту формує характер і саму особистість. Тому характер – це не просто будь-який прояв твердості, завзятості, скоріше, це спрямованість на громадську та спортивну діяльність. Саме спрямована та сформована особистість спортсмена риболовного спорту лежить в основі єдності, цільності, сили характеру. Оволодіння цілями життя та рибальського спорту – головна умова утворення характеру та особистості рибалки-спортсмена поряд із комплексною динамікою комбінованого темпераменту. На рівні темпераменту, у сформованому характері вагомим компонентом є система переконаності [9, с. 120]. Спортивна переконаність та впевненість визначає довгострокову спрямованість поведінки рибалки-спортсмена, його непохитність у досягненні поставлених цілей, впевненість у справедливості та важливості справи, яку він виконує. Особливості характеру також тісно пов'язані зі спортивними

інтересами спортсмена риболовного спорту при тій умові, що ці інтереси стійкі, продумані та глибокі. Поверховість та наполегливість спортивних інтересів є нерідко з більшим наслідуванням, з недовіркою самостійності та цільності особистості спортсмена риболовного спорту. І навпаки, глибина та змістовність спортивних інтересів свідчить про цілеспрямованість, наполегливість особистості спортсменів риболовного спорту, прагненню перемоги. Серед таких спортсменів можна виявити людей веселих, сумних, скромних, нав'язливих, егоїстів та альтруїстів.

Спортсмени риболовного спорту, люди зі східною спрямованістю, можуть йти зовсім різними шляхами у досягненні цілей, використовуючи для цього свої особливі прийоми та засоби. Ця несхожість визначає і темперамент, і специфіку характеру сформованої особистості. Риси характеру, які володіють певною збуджувальною силою, ярко проявляються в ситуації вибору дії або засобів поведінки. З такої точки зору у якості риси характеру можна розглядати ступінь вираження у рибалки-спортсмена мотивації досягнення – його потребу у досягненні успіху. В залежності від цього для одних спортсменів, які займаються риболовним спортом важливим є вибір дій, які забезпечують успіх (прояв ініціативи, змагальної активності, стремління до ризику і т.п.), у той час для інших більш характерним є стремління просто уникати невдач (відхил ризику та відповідальності, уникнення проявів активності, ініціативи і т.п.). Риси темпераменту та характеру органічно пов'язані та взаємодіють одне з одним у цілісному єдиному обличчі рибалки-спортсмена, утворюючи нероздільний сплав – інтегральну характеристику його індивідуальності. Типи темпераменту допомагають становленню характеру. Тому характер, не дивлячись на свою багатогранність, формує та розвиває особистість спортсмена. Спортсмен риболовного спорту, завдяки своєму змішаному типу темпераменту, здатен піднятися над своїм характером, здатен змінити його. Тому, коли говорять про прогнозування поведінки, не забувають, що воно має певну вірогідність і не може бути абсолютним. Особистість рибалки-спортсмена може кинути виклик обставинам на змаганнях з рибальського спорту і стати більш довершеною. Завдяки анкетуванню та проведеному системному психологічному аналізу для наочності ми склали таблицю змішаних типів темпераменту рибалок-спортсменів та спортсменів-спінінгістів у відсотках (табл. 2).

Таблиця 2

Таблиця змішаних типів темпераменту

Тип змішаного темпераменту	Рибалки-спортсмени (ловля мирної риби)	Спортсмени-спінінгісти (ловля хижої риби)
Сангво-холерики	40%	50%
Флегмато-меланхоліки	60%	34%

Висновки. Наприкінці нашого дослідження ми доходимо наступних висновків:

1. Завдяки проведеному анкетуванню та викладеному вище матеріалу можна дійти висновку, що моральна поведінка рибалки-спортсмена (ловля мирної риби) та спортсмена-спінінгіста (ловля хижої риби) базується на пропорціональному співвідношенні властивостей, з одного боку, які передбачені його біологічною сутністю та походженням (темпераменту), а з другого боку – тих властивостей, які набулі на основі життєвого та спортивного досвіду (характеру).

2. Темперамент та його змішані форми віддзеркалюють динамічні аспекти протікання психічних процесів та поведінки рибалки-спортсмена, переважно уродженого характеру, тобто властивості особистості, які мало підлягають змінам під впливом умов життя та спорту. Однак це не означає, що властивості темпераменту спортсмена риболовного спорту не змінюються взагалі. Але практика доводить, що темперамент рибалки-спортсмена трохи змінюється під впливом умов змагань різного рівня. В певних умовах змагальної діяльності тип темпераменту завдяки силі волі спортсмена риболовного спорту може змінюватись. Наприклад, рибалки-спортсмени (ловля мирної риби) можуть набути риси холерика чи сангвініка, а спортсмени-спінінгісти (ловля хижої риби) набувають риси флегматиків та меланхоліків. Такий симбіоз доводить, що внутрішньо цілеспрямована зміна власного типу темпераменту, необхідного для участі в змаганнях, вкрай важлива. Це допоможе досягнути позитивних результатів, що буде позитивно впливати на особистість рибалок-спортсменів.

3. Також не слід забувати, що розподіл рибалок-спортсменів та спортсменів-спінінгістів на чотири типи темпераменту досить умовний. Існують перехідні, змішані, проміжні типи темпераменту; часто саме у темпераменті рибалки-спортсмена поєднуються риси різних типів темпераменту. Набутий «спортивний темперамент», який формує особистість рибалок-спортсменів, може також змінюватись в результаті самопідготовленості, циклічної спортивної підготовки окремо, самовпевненості, самовдосконалення.

Література

1. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 285 с.
2. Анастаси А. Дифференциальная психология. Минск, Апрель-Пресс, 2001. 745 с.
3. Иванова Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. М.: ЧеРо, 2013. 207 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с: ил. – (серия «Мастера психологии»)
5. Кайфаджян Т. М., Степанян А. Г. Вплив розвитку спорту на особистісні особливості спортсмена// Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XIV Міжнародної наук. – практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відповід. ред. М. О. Лянной; наук. ред. Т. О. Лоза. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – Т. II. С. 290 – 295.
6. Ковалев А. Г., Мясичев В. Н. Темперамент и характер // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Л. Романова. М.: ЧеРо, 2000. С. 367 – 371.
7. Крайг Г. Психология развития. К.: Вища школа, 2000. 980 с.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с.
9. Міцевич Н. І. Методологічні основи фізичного розвитку особистості на основі аналізу психолого-педагогічних праць // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XIV Міжнародної наук. – практ. конф. молодих учених: у 2 т./ відповід. ред. М. О. Ляноної; наук. ред. Т. О. Лоза. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – Т. I. С. 46 – 58.
10. Методики психодіагностики в спорте: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец № 2114 «Физ. воспитание» / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. М.: Просвещение, 1984. 191 с., ил.
11. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. Л. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с: ил – (Серия «Практикум по психологии»)
12. Юнг К. Психология бессознательного. М.: Канон, 1994. 330 с.

References

1. Adler A. Nauka zhit. Kiev: Port-Royal, 1997. 285 s.
2. Anastazi A. Differencialnaya psihologiya. Minsk, Aprel-Press, 2001. 745 s.
3. Ivanova E. M. Osnovy psihologicheskogo izucheniya professionalnoj deyatel'nosti. M.: CheRo, 2013. 207 s.
4. Ilin E. P. Psihologiya sporta. SPb.: Piter, 2008. 352 s: il. – (seriya "Mastera psihologii")
5. Kajfadzhian T. M., Stepanian A. G. Vplyv rozvytku sportu na osobistisni osoblyvosti sportsmena / Suchasni problemy fizichnogo vyhovannya i sportu riznih grup naseleennia: Materialy XV Mizhnarodnoyi nauk. – практ. конф. molodyh uchenyh: u 2 t./ vidpovid. red. M. O. Lyannoij; nauk. red. T. O. Loza. – Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka, 2014. –Т. II. S. 290 – 295.
6. Kovaliov A. G., Miasischev V. N. Temperament i harakter // Psihologiya individualnyh razlichij / Pod red. Yu. B. Gippenrejtser, V. L. Romanova. M.: CheRo, 2000. S. 367 – 371.
7. Kraig G. Psihologiya rozvytku. K.: Vyscha shkola, 2000. 980 s.
8. Matvieiev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury (vvedenie v teoriyu fizicheskoy kultury; obschaya teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya): ucheb'nik dlia vysshyh uchebnyh zavedenij fizkulturnogo profilya. – 4-e izd. M.: Sport, 2021. 520 s.
9. Mitsevich N. I. Metodologichni osnovy fizychnoho rozvytku osobystosti na osnovi analizu psihologo-pedagogichnyh prats // Suchasni problemy fizychnoho vyhovannya i sportu riznih grup naseleennia: Materialy XIV Mizhnarodnoyi nauk. – практ. конф. molodyh uchenyh: u 2 t./ vidpovid. red. M. O. Lyannoij; nauk. red. T. O. Loza. – Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka, 2014. –Т. II. S. 46 – 58.
10. Metodiki psihodiagnostiki v sportie: ucheb. posobie dlia studentov ped. in-tov po spets № 2114 „Fiz. vospitanie” V. L. Marisshuk, Yu. M. Bludov, V. A. Plahhtienko, L. K. Serova. M.: Prosveschenie, 1984. 191 s., il
11. Praktikum po sportivnoy psihologii / Pod red. I. L. Volkova. SPb: Piter, 2002. 288 s.. il: - (Seriya "Praktikum po psihologii")
12. Yung. K. Psihologiya bessoznatelnogo. M.: Kanon, 1994. 330 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).15
УДК 37.018.43.796.093.332

*Дембіцька О.О., Пивоваров А. А., Янченко І. М.
старші викладачі кафедри фізичної культури та спорту
Чайченко Н. Л.*

*доцент кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет, м. Київ*

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ «МЕРКУРІЙ» У СУЧАСНИХ УМОВАХ

У статті представлені результати аналізу особливостей змагальної діяльності студентської футбольної команди «Меркурій» в сучасних умовах. В залежності від рівня футбольних матчів для команди часто постають такі завдання спортивного сезону: вдосконалення тактичних структур гри, техніки спеціалізованих рухів, тактики проведення змагального матчу, підвищення рівня фізичної та функціональної підготовки, покращення взаємодій між гравцями, визначення основної структури команди, вироблення стратегії участі в наступному матчі. Аналіз особливостей змагальної діяльності показав, що існує необхідність завжди визначати основні напрямки тренувального процесу, що дозволяє налагодити систему управління спортивною підготовкою футбольної команди «Меркурій». Футбольна команда Державного торговельно-економічного університету в сучасних умовах забезпечена всіма важливими умовами для підготовки до змагань. Адміністрація університету підтримує студентський спорт і приділяє особливу увагу його розвитку.

Ключові слова: змагання, футбольна команда, спортивна підготовка, тренування, футбол.

Dembitska Olena, Chaichenko Nataliia, Yanchenko Iryna, Pyvovarov Andriy. Analysis of the results of the speech of the football team "Mercury" in modern conditions. The article presents the results of the analysis of the features of the features of the competitive activity of the football team "Mercury" of the University in modern conditions. For the team, the tasks of the sports season are often solved, depending on the level of football matches: improvement of tactical structures of the game, level of physical and functional preparation, technique of specialized movements, interactions between players, tactics of

conducting a competitive match, determination of the main team structure, development of a strategy for participation in the next match. The features of competitive activity depend on the amount of physical activity and the complex impact on the expression of physical skills; it is possible to determine the strengths and weaknesses of the physical preparation of football players. The effectiveness of psychological training of football players provides a good game, positive interaction in competitive activities. The team of higher education students worthily represents our country at national and international sports competitions of different levels and at sports student forums. Always focused on the team play, on the result and with their small victories they bring closer to the most significant victory of the whole Ukraine. The analysis of the peculiarities of competitive activity showed that there is a necessity always determines the main directions of the training process, which allows adjusting the management system of sports training of the football team "Mercury". The football team at the university in modern conditions is provided with all the important conditions for performing in competitions.

Keywords: analysis, higher education students, competition, team, sports preparation, training, football.

Актуальність проблеми дослідження. Підготовка спортсменів здобувачів вищої освіти в команді з ігрових видів спорту є одним з основних напрямків фізичного виховання, яка широко обговорюється та набуває актуального значення. Необхідно забезпечити команду усіма важливими умовами для спортивних тренувань та виступу у змаганнях у сучасних умовах.

В підготовці студентської футбольної команди є свої складності та особливості. По-перше, склад команди постійно змінюється в зв'язку з вступом першого курсу та випуском студентів старших курсів, які вибувають з команди. По-друге, майже завжди існують складності, не завжди в університет вступають гравці тих амплу та фізичної підготовленості, які необхідні команді на даному етапі [6, с. 23].

Змагання з футболу є не тільки способом визначення переможця, а й головним засобом підготовки футболіста, вдосконалення його спортивної майстерності, контролю за рівнем підготовленості. Участь у змаганнях дозволяють футболістам порівнювати свої сили з силою суперника. Змагальна діяльність має великий вплив на робочі потенціали організму футболістів, пред'являє високі вимоги до прийняття рішень, що дозволяє досягти оптимальний результат [5, с. 23].

Для ефективної змагальної діяльності, крім фізичної підготовленості та працездатності, юний футболіст повинен мати високий рівень психофункціонального стану, координаційних здібностей, техніко-тактичної майстерності, психологічних та вольових якостей. Однією із складових цього процесу є вдосконалення комплексної підготовки, що визначає її ефективність. Всі ступені підготовленості юних футболістів (психологічний, фізичний, техніко-тактичний та ін.) впливають на результати їхньої спортивної діяльності [3, с. 18].

До умов, які впливають на змагальну діяльність спортсменів належать: індивідуальні особливості особистості спортсменів, ефективність підготовки спортсмена, особливості місця проведення змагань, поведінку вболівальників, обладнання місця проведення змагань, характер суддівства [8, с. 46].

Проблема аналізу змагальної діяльності футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень має важливе теоретичне і методичне значення для оцінки та обґрунтування традиційних підходів побудови навчально-тренувального процесу та системи проведення спортивних змагань у футболі [1, с. 20].

Пандемія COVID-19 відобразилася, в першу чергу, на організації та проведенні змагань, фінансуванні спорту [10]. Українські студенти гідно представляють нашу державу на міжнародних спортивних студентських змаганнях. Наш університет з року в рік займає передові позиції у молодіжному спортивному русі серед закладів вищої освіти [7].

Метою статті є визначення виступу команди з футболу «Меркурій» Державного торговельно-економічного університету (ДТЕУ) в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. В закладі вищої освіти створилась конкретна система і традиції підвищення майстерності спортсменів, створені усі умови для спортивних команд і окремих спортсменів для участі в різних змаганнях та турнірах. Команда існує в тому випадку, якщо в усіх є спільна мета; якщо всі працюють разом; якщо досягнута психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди вчать один в одного тощо. Наставники футбольної команди «Меркурій» ДТЕУ велику увагу приділяють внутрішньому емоційному стану команди, звичайно у додатку до постійних й інтенсивних тренувань. В зв'язку з сформованою ситуацією, з урахуванням рішення Державної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій, з введенням обмежувальних заходів запобігання поширення коронавірусу COVID-19, від 11 березня з 2020 року наказ № 867, були призупинені проведення аудиторних навчальних занять та масово-спортивних заходів в Державному торговельно-економічному університеті (ДТЕУ). Карантинні засоби стали часом інновацій та експериментів спортивної підготовки спортсменів-футболістів. Тому виріс інтерес до інформаційних технологій, їх дидактичного потенціалу та можливостей застосування в галузі фізичного виховання та спорту. Стало актуально вміти застосовувати ці технології в професійній спортивній діяльності. За цей період значно змінився спортивний календар змагань з футболу, деякі чемпіонати були припинені, другі перервані, турніри дограні в іншому форматі, стадіони залишилися без глядачів.

Футбольний сезон 2019-2020 року видався дуже складним для студентського футболу. У вересні 2019 року футбольна команда «Меркурій» розпочала сезон як завжди з прицілом на високі нагороди і у Чемпіонаті міста Києва серед здобувачів вищої освіти, так і в чемпіонаті серед студентських футбольних команд України. Для створення повноцінного резерву команди було вирішено заявитися в Чемпіонаті м. Києва разом з першою командою другу команду, яка була створена зі здобувачів вищої освіти 1-2 курсів, вона вирішувала проблему гравців, які не мали ігрового досвіду та стажу. А сидючи на лаві запасних цього не мали б ще довго. Команди закладів вищої освіти розподілялись в основному за географічним принципом. Але в Києві знаходилось декілька футбольних команд, які, граючи ігри

Чемпіонату міста, знову зустрічалися між собою в групі Чемпіонату України. Ігри доводилося проводити в закритих приміщеннях, тому гравці не набували достатнього змагального досвіду. Перший матч був зіграний в місті Суми, «Меркурій» впевнено обіграв суперника 3:0. Пізніше вдома приймали команду з Полтави з рахунком 3:1 виграли господарі. А в Харкові, в нелегкому матчі обійшли команду майбутніх поліцейських 2:1. Отже, паралельно проходив Чемпіонат м. Києва і до нового року були зіграні такі матчі: 25 вересня «Меркурій» – КНУ імені Тараса Шевченка – 3:0, а команда «Меркурій–2» програв команді суперника з рахунком 2:4; 27 вересня «Політехнік» НТУУ «КПІ» (Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського») – КНТЕУ «Меркурій» зіграли 3:4; 1 жовтня «Меркурій» – КУБГ (Київський університет ім. Бориса Грінченка), цей матч закінчився 4:0; 4 жовтня «Меркурій –2» виграв матч у команди «Університету культури» КНУКІМ (Київський національний університет культури і мистецтв) 9:0; 8 жовтня «Меркурій» зіграла з «Будівельник» КНУБА (Київський національний університет будівництва і архітектури) 15:0; 11 жовтня «Меркурій – 2» зіграв матч з Національним університетом біоресурсів і природокористування України (НУБіП) – 0:0; 15 жовтня «Меркурій» – «Медик» з КМУ (Національний медичний університет імені О.О. Богомольця) 3:0; 22 жовтня команда НПУ ім. М. Драгоманова на матч з «Меркурій» не з'явилася – технічна поразка; 29 жовтня «Динамо-Академія» – «Меркурій – 2» 3:1; 5 листопада команда «Меркурій» – КНУ імені Тараса Шевченка гра закінчилася з рахунком 7:1; 7 листопада «Меркурій-2» – «Легпром» КНУТД (Київський національний університет технологій та дизайну) 3:0; 12 листопада «Меркурій» – «Політехнік» з НТУУ «КПІ» зіграли з рахунком 2:0. На цьому осіння частина Чемпіонату м. Києва закінчилася, настала перерва до весни, але людство вже зіштовхнулось з пандемією, яка змусила людей перебувати в карантині і пристосовуватися до нових реалій і викликів. В Україні була введена заборона на масові заходи, тому спортсмени командних видів спорту зіткнулися з неможливістю тренуватися разом. Також було заборонено відвідувати спортивні споруди, що теж негативно вплинуло на фізичну і технічну підготовку спортсменів. Тренери надавали індивідуальні завдання, спортсмени виконували їх, виходячи з особистих можливостей. Коли прийшло послаблення карантинних заходів, влада ввела так званий «кадаптивний карантин». Нарешті другий етап XXI сезону почався з чверть фіналів. Їх зіграли команди, що посіли 2 та 3 місця в своїх підгрупах. Команда «Меркурій» в підгрупі були першими, тому чекали півфінал. Після перемоги над командою «Медик» з КМУ в серії пенальті суперником в півфіналі став НУФВСУ. На стадіоні Державного торговельно-економічного університету 17 вересня відбулась гра другого етапу змагань з футболу серед студентських команд ЗВО столиці, в якій «Меркурій» ставить крапку в матчі з переможним рахунком 3:0. Після вимушеної перерви в березні команди догравали матчі з огляду на пом'якшення карантинних заходів. 24 вересня відбувся фінальний матч XXI Чемпіонату м. Києва з футболу серед ЗВО між командою «Меркурій» та командою Національної академії внутрішніх справ, поєдинок відбувся без глядачів, команда здобула перемогу за чемпіонський Кубок з рахунком 2:0 [2].

Сезон 2020-2021 років видався непростим через корективи пандемії, яка впливає як на освітній процес здобувачів вищої освіти, так і на їх спортивне дозвілля. В Чемпіонаті м. Києва з футболу серед студентів ЗВО заявилось лише 8 команд: 6 жовтня 2020 року відбувся матч відкриття XXII Чемпіонату м. Києва з футболу серед ЗВО, в якому команда «Меркурій» приймала колектив «Медик» з Київського медичного університету 3:2. На стадіоні ДТЕУ 15 жовтня 2020 року відбувся матч другого туру між командами «Легпром» КНУТД та «Меркурій», остаточний рахунок встановлює 10:2. Фінал чотирьох в Чемпіонаті України відбувся 19 та 20 жовтня, на стадіоні Національної академії внутрішніх справ (НАВС), в півфіналі «Меркурій» обіграли Тернопільський педагогічний університет з рахунком 3:2. В фіналі команда «Меркурій» поступилася перемогою команді НАВС «Динамо-Академія» з рахунком 1:4. [11, с. 122-123]. Третій тур Чемпіонату м. Києва серед студентів пройшов 23 жовтня ДТЕУ – НУФВСУ (Національний університет фізичного виховання і спорту України) 1:1. Четвертий тур Чемпіонату м. Києва пройшов 27 жовтня, Київський університет ім. Бориса Грінченка (КУБГ) приймав команду «Меркурій» і рахунок 1:1. П'ятий тур пройшов 5 листопада, «Меркурій» – НУБіП з рахунком 8:0. Шостий тур йде 12 листопада «Меркурій» – КНУБА, перемога за ДТЕУ. Сьомий тур пройшов 20 листопада НАВС – «Меркурій» зіграли 2:2. Знову тривалий час була заборона на проведення масових заходів у зв'язку з погіршенням ситуації з коронавірусом. Тому восьмий тур проводили 12 травня на стадіоні «Атлет», де відбулась зустріч, на якій команда «Медик» КМУ приймала команду «Меркурій», матч закінчився з рахунком 2:2, але у суперників у грі брав участь футболіст не заявлений на матч, тому судді винесли рішення зарахувати медикам поразку 0:3. Дев'ятий тур XXII чемпіонату столиці з футболу серед студентів відбувся 19 травня 2021 року на стадіоні ДТЕУ, команда «Меркурій» зустрілась з командою «Легпром» – перемога команди «Меркурій» із рахунком 14:2. Десятий тур зіграно 28 травня 2021 року, де перемогла команда «Меркурій», гру зіграли з командою НУФВСУ. 3 червня на стадіоні ДТЕУ відбулась зустріч одинадцятого туру XXII Чемпіонату м. Києва з футболу серед студентських команд ЗВО, в якому «Меркурій» приймав команду з Київського університету ім. Бориса Грінченка і матч закінчився з рахунком 3:3. 8 червня пройшов дванадцятий тур XXII Чемпіонату м. Києва з футболу серед студентських команд ЗВО, НУБіП приймала команду «Меркурій» і рахунок 4:2. На XXII Чемпіонаті м. Києва який відбувся 16 червня, а це тринадцятий тур, було зіграно «Меркурій» проти «Будівельник» з перемогою ДТЕУ. Чотирнадцятий тур зіграли команди «Меркурій» проти НАВС 2:0. На початку липня відбулися півфінали XXII Чемпіонату м. Києва з футболу серед студентських команд, де зустрілися команда «Меркурій» та команда КУБГ, результат 4:1 на користь ДТЕУ. Традиційно на стадіоні «Динамо» двадцять четвертого вересня було зіграно фінальний матч Чемпіонату м. Києва з футболу серед ЗВО. Традиційно в цьому матчі зустрілися постійні суперники НАВС «Динамо-Академія» з командою «Меркурій». Чемпіона визначив єдиний м'яч, забитий командою «Меркурій».

Сезон 2021-2022 року почався з першого туру 13 вересня НУФВСУ – «Меркурій» було зіграно 1:3. Перемогу команда «Меркурій» здобула в другому турі 8 жовтня над командою НПУ імені М. Драгоманова; третій тур пройшов 13 жовтня, «Медик» з НПУ імені М.П. Драгоманова 0:2; четвертий тур 23 жовтня «Меркурій» – НАВС «Динамо-Академія» 3:2; п'ятий тур 27 жовтня, перемога за командою «Меркурій» – «Будівельник» КНУБА; шостий тур 4 листопада НУБіП –

ДТЕУ 1:7; сьомий тур пройшов 11 листопада «Легпром» КНУТД – «Меркурій», перемогла команда «Меркурій»; 16 листопада пройшов восьмий тур КУБГ – команда «Меркурій» зіграла 0:2; дев'ятий тур проходить 18 листопада, де на матч вийшли команда «Меркурій» проти КНУ ім. Шевченка 5:0. До 25 листопада було зіграно 9 матчів, та жодної поразки, 49 забитих голів, пропущено 5. Чемпіонат України з футболу серед ЗВО 2021 року грався по одному матчу навиліт. Обігравши команду КУБГ, СК «Меркурій» вийшов на матч Університету державної фіскальної служби України (УДФСУ), який закінчився внічию – 0:0. Долю вирішили пенальті, з мінімальним рахунком перемогли УДФСУ, а команда «Меркурій» в фінал не потрапила.

З лютого місяця 2022 року у зв'язку з умовами повномасштабної війни в Україні, тренування та виступи на змаганнях футбольної команди призупинилися. Участь збірної команди «Меркурій» у змаганнях було призупинено до початку літа. Футбольна команда «Меркурій» в цей важкий рік для країни з гордістю представила Україну на літніх Європейських університетських іграх. Наші футболісти додали до скарбниці нагород срібну винагороду [9, с. 482].

На Чемпіонат України 2022 року, котрий розпочався в жовтні, було заявлено чотири команди: НУФВСУ, КУБГ, НАВС, ДТЕУ. З невідомих причин НУФВСУ не приймав участі в змаганнях, тому перші два місця в групі розіграні були серед трьох. Перший матч ДТЕУ провів на своєму полі 27 жовтня з університетом ім. Бориса Грінченка, з рахунком 4:0 здобули перемогу. У матчі Національної академії внутрішніх справ та ДТЕУ, який відбувся на стадіоні НАВС зафіксовано нічию 1:1. Завдяки тому, що НАВС обіграв КУБГ з більшою різницею м'ячів, команда «Академія» посіла перше місце в турнірній таблиці. У фіналі чотирьох: 14 листопада у півфіналі зустрілися ДТЕУ і Львівський державний університет імені Івана Боберського (ЛДУФК), зіграли 4:1, команда «Меркурій» виходить у фінал. 15 листопада розпочався фінальний матч, в якому за золоті нагороди змагалися давні суперники, команди «Динамо-Академія» НАВС та «Меркурій» ДТЕУ. На 63 хвилині гри лунає сирена повітряної тривоги і припиняється матч, присутні йдуть в укриття, рефері приймають рішення перенести матч на наступний день. Наступний день був без сюрпризів і на 88 хвилині забили четвертий гол, 4:0 – команда «Меркурій» переможець XXI Чемпіонату України серед ЗВО.

Висновки. Пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні вплинула на організацію і проведення змагань з футболу. Університетська команда «Меркурій» в сучасних умовах була забезпечена усіма важливими умовами для спортивних тренувань та виступу у змаганнях. Футбольна команда «Меркурій» в цей важкий рік для країни з гордістю представила Україну на різноманітних змаганнях з футболу.

Література:

1. Балан Б.А. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, Випуск 5(125)20. С. 18-21.

2. Вікіпедія. URL:<https://uk.wikipedia.org/wiki>.

3. Гринь А.Р., Залойло В.В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/Серія 15 Випуск 1(27)13. С. 14-18.

4. Державний торговельно-економічний університет (ДТЕУ). URL:<https://knute.edu.ua/events/Department%20Physical%20Education/?uk>.

5. Змагання в футболі. URL:<http://um.co.ua/10/10-6/10-6950.html>.

6. Кокарева С.М. Інноваційний підхід до підготовки футболістів збірник команд ЗВО технічного профілю. Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє. Тези доповідей інтернет-конференція, Запоріжжя 3-4 жовтня 2019 р. / Редкол. : В. В. Наумик (від. ред.) та ін. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2019. – С. 23-25.

7. Команда ДТЕУ «Меркурій» на Європейських університетських іграх, (Лодзь-Польща). URL:<https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=44341&uk>.

8. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 73 с.

9. Москаленко М.С., Яровенко К.В., Янченко І.М. Футбольна команда «Меркурій» на Європейських університетських іграх. The 1th International scientific and practical conference "Current issues of science and integrated technologies" (January 10-13, 2023) Milan, Italy. International Science Group. 2023. С. 481-483.

10. Розвиток спорту в умовах пандемії (на прикладі футболу). URL:https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3023/Столяр_Едуард_магістерська.pdf?

11. Самоленко Т.В., Янченко І.М., Бражник В.М. Використання інноваційних технологій в умовах дистанційного навчання студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. – Випуск 80. Том 2. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 121-124.

References

1. Balan B.A. Analiz zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh futbolistiv na etapi pidhotovky do vyshchych dosiahnen. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fizychna kultura i sport. – Kyiv: NPU im. M.P. Drahomanova, Vypusk 5(125)20. S. 18-21.

2. Wikipedia. URL:<https://uk.wikipedia.org/wiki>.

3. Hryn A.R., Zaloilo V.V. Kompleksna pidhotovka futbolistiv yunoho viku z urakhuvanniam osoblyvostei ihrovoi pozytsii. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury/fizychna kultura i sport/Seriia 15 Vypusk 1(27)13. S. 14-18.

4. Derzhavnyi torhovelno-ekonomichnyi universytet, (DTEU). URL:<https://knute.edu.ua/events/Department%20Physical%20Education/?uk>.

5. Zmahannia v futboli. URL: <http://um.co.ua/10/10-6/10-6950.html>.
6. Kokareva S.M. Innovatsiyni pidkhid do pidhotovky futbolistiv zbirnyk komand ZVO tekhnichnoho profiliiu. Sport ta fizychni vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity. Suchasnist ta maibutnie. Tezy dopovidei internet-konferentsiia, Zaporizhzhia 3-4 zhovtnia 2019 r. / Redkol. : V. V. Naumyk (vid. red.) ta in. – Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politehnika», 2019. – S. 23-25.
7. Komanda DTEU «Mercurii» na Yevropeiskykh universytetskykh ihrakh, (Lodz-Polshcha). URL: <https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=44341&uk>.
8. Maliar E.I. Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv: Metodychni rekomendatsii / E.I. Maliar, N.S. Maliar. – Ternopil, TNEU: Ekonomichna dumka, 2019. – 73 s.
9. Moskalenko M.S., Yarovenko K.V., Yanchenko I.M. Futbolna komanda «Mercurii» na Yevropeiskykh universytetskykh ihrakh. The 1th International scientific and practical conference "Current issues of science and integrated technologies" (January 10-13, 2023) Milan, Italy. International Science Group. 2023. S. 481-483.
10. Rozvytok sportu v umovakh pandemii (na prykladi futbolu). URL: https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3023/Stoliar_Eduard_mahisterska.pdf?
11. Samolenko T.V., Yanchenko I.M., Brazhnyk V.M. Vykorystannia innovatsiynykh tekhnolohii v umovakh dystantsiynoho navchannia studentiv. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seria 5. Pedagogichni nauky: realii ta perspektyvi. Zbirnyk naukovykh prats / M-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. ped. un-t imeni M.P. Drahomanova. – Vypusk 80. Tom 2. – Kyiv : Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2021. S. 121-124.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).16

Дмитрієва М. В.
*начальник відділу наукового та навчально-методичного забезпечення
змісту корекційної та інклюзивної освіти
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Коломоєць Г. А.*
*кандидат педагогічних наук, старший науковий дослідник,
начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Малечко Т. А.*
*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

ОРГАНІЗАЦІЯ СУПРОВОДУ УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ДОМАШНЬОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Освіта виконує дві найважливіші цивілізаційні функції розвитку особистості: її духовний, моральний, мистецький, культурний розвиток та соціалізацію, а також економічну функцію - відтворення кваліфікованих трудових ресурсів для громадського виробництва. Інтенсифікація процесу здобуття знань, вимоги до якості та індивідуалізації процесу здобуття освіти різними категоріями учнів викликають нагальну необхідність розробки та впровадження широкого комплексу освітніх програм, що дозволяють кожному бажаному здобути саме ту освіту, в ті терміни і в тому місці, які видаються для нього найбільш прийнятними, незалежно від статі, віку, соціального походження та здібностей. На вивчення ролі освіти у цьому контексті націлена інклюзивна педагогіка, адже одним із напрямів гуманізації системи освіти України є інтегрування дітей з особливими освітніми потребами в освітній простір. Крім того, результат успішного оволодіння необхідним рівнем знань залежить в більшості від виконання домашньої роботи. В статті розкрито особливості організації супроводу успішного виконання домашньої роботи здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, надано рекомендації для батьків. Розкрито основні напрями роботи щодо налагодження педагогічної взаємодії асистента, вчителя та батьків.

Ключові слова: здобувачі освіти, інклюзивна освіта, педагогіка, вчителі.

Dmitrieva M., Kolomoiets H., Malechko T. Organization of suspending the successful completement of homework for educators with special educational needs. Education performs the two most important civilizational functions of personality development: its spiritual, moral, artistic, cultural development and socialization, as well as an economic function - reproduction of qualified labor resources for public production. Intensification of the process of acquiring knowledge, requirements for quality and individualization of the process of obtaining education by different categories of students cause an urgent need to develop and implement a wide range of educational programs that allow everyone who wants to get exactly the education, at the time and in the place that seems most acceptable to him, regardless of gender, age, social background and abilities. Inclusive pedagogy is aimed at studying the role of education in this context, because one of the directions of humanization of the education system of Ukraine is the integration of children with special educational needs into the educational space.

In addition, the result of successful mastery of the required level of knowledge largely depends on the completion of homework. The article reveals the peculiarities of the organization of support for the successful completion of homework for students with special educational needs, and provides recommendations for parents. The main areas of work related to the establishment of pedagogical interaction between assistants, teachers and parents have been revealed.

The organization of support for the successful completion of homework consists in close interaction and cooperation of

parents and teachers, in established contact and trust, involvement of parents in participation in developed individual development programs and individual educational plans, in the educational process, in particular in extracurricular activities; establishment of cooperation with specialists of psychological and pedagogical support; in interaction and exchange of experience, information with parents regarding their approaches in raising and teaching children with special educational needs.

Keywords: education seekers, inclusive education, pedagogy, teachers.

Постановка проблеми. Реалії сьогодення вимагають від суспільства сформовану здорову націю, адже здоров'я здобувачів освіти належить до пріоритетних ідеалів і національних інтересів [2]. Одним із напрямів гуманізації системи освіти України є інтегрування дітей з особливими освітніми потребами в освітній простір.

Інклюзивна освіта – це спільне навчання, включаючи організацію спільних навчальних занять, дозвілля, різних видів додаткової освіти дітей з особливими освітніми потребами та дітей, які не мають таких обмежень. Інклюзивна освіта не отожднюється з навчанням у класах компенсуючого навчання та спеціальних (корекційних) класах, створюваних у закладах освіти. На цій основі в даний час з'явилася тенденція розглядати навчання у зазначених класах не як інклюзивна, а інтегрована освіта [3].

Одним із ключових моментів в створенні інклюзивного середовища є співпраця з батьками. І саме в такому середовищі вчителі та батьки повинні співпрацювати для надання найкращої допомоги дітям у навчанні. Тому актуальним питання організації супроводу успішного виконання домашньої роботи.

Аналіз літературних джерел. Разом з вибором Україною курсу на розвиток інклюзивної освіти значно посилилась увага до якості й доступності освіти для дітей з особливими освітніми потребами.

У 2009 році (Конвенція ратифікована Законом № 1767-VI (1767-17) від 16.12.2009) Україна ратифікувала Конвенцію ООН про права людей з інвалідністю, визначаючи цим, що інклюзивна освіта не лише забезпечує найкраще середовище для навчання дітей з особливими освітніми потребами, але й допомагає усунути бар'єри та зруйнувати стереотипи. Це подія, яка свідчить, що українська держава бере цілковиту відповідальність за забезпечення всіх прав і свобод здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, їхнього повноцінного права на життя.

«23 травня 2017 року Президент України підтримав концепцію інклюзивного навчання в нашій державі, підписавши ухвалений Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про освіту» щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг», ключові положення якого були покладені в основу базового Закону України «Про освіту», де вперше на законодавчому рівні визначені такі поняття, як «інклюзивне навчання», «особа з особливими освітніми потребами», «індивідуальна програма розвитку» та ін».

«28 вересня 2017 року набрав чинності Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII, який вже містить основні поняття та окремі статті стосовно інклюзивної освіти».

«У 2017 році український Уряд уперше виділив субвенцію (цільова дотація з Державного бюджету) на інклюзивну освіту».

«2018 року Міністерство освіти і науки України збільшило норму ставки асистента вчителя на інклюзивний клас, уперше визначені умови введення посад учителів-дефектологів у закладах загальної середньої освіти, у яких запроваджене навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивних і спеціальних класах».

Отже, як бачимо, питання організації успішного навчання і створення інклюзивного освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами регулюється на законодавчому рівні, і потребує уваги не тільки з боку держави, а й батьків та вчителів. Оскільки створення сприятливих умов навчання матиме позитивний вплив на психоемоційний стан учнів, а це в свою чергу сприятиме покращенню розумової діяльності та успішному засвоєнню навчального матеріалу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Участь батьків у забезпеченні успішного освітнього процесу їхньої дитини дуже важлива. Всім дітям потрібна підтримка родини, а здобувачі освіти з особливими потребами часто потребують ще більшого залучення батьків і не тільки на початкових етапах освітнього процесу, а й у старших класах та під час здобуття вищої освіти. Батьки є постійними, рівноправними членами команди психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами, яка створюється в закладі освіти [4].

Процес взаємодії, на думку психологів, пов'язаний «із безпосереднім спілкуванням між людьми, коли вони вступають у певні зв'язки, стосунки, висуваючи за мету здійснення впливу на іншу людину: отримання відповіді, виконання доручення, розуміння чогось тощо» [2].

«З'ясовано, що взаємодія – це процес безпосереднього чи опосередкованого взаємовпливу об'єктів (у нашому випадку – педагогів і батьків), який породжує їхню взаємну зумовленість і зв'язок, взаємоперехід, взаємотворчість. Батьки – важлива частина освітньої команди дитини. Для досягнення якнайкращого результату надзвичайно важливо сформулювати позитивні стосунки між членами цієї команди» [4].

Основні напрями роботи щодо налагодження педагогічної взаємодії асистента вчителя та батьків [1]:

1. Підтримка фізичного здоров'я дітей і пропаганда здорового способу життя.
2. Формування особистісних орієнтацій здобувачів освіти з особливими освітніми потребами: визнання своєї значущості у суспільстві, національної самоідентифікації, інтересу до життя, людини, культури, що сприяють розумінню загальнолюдських цінностей; виховання правосвідомості, толерантності.
3. Робота з педагогами та співробітниками закладу освіти щодо урахування ними індивідуальних особливостей дітей, виховання свідомого та відповідального ставлення до процесу освіти.
4. Робота з родиною – вплив на її виховний потенціал, коли об'єктом уваги є не сама родина, а принципи сімейного виховання. Тут необхідні вивчення сімейної атмосфери, що оточує дитини з особливими освітніми потребами, його стосунків із членами родини; поглиблення психолого-педагогічних знань батьків через систему батьківських зборів,

консультацій, бесід; організація спільного проведення вільного часу дітей і батьків; захист інтересів і прав дитини.

Сім'я є елементом стабільності в житті дитини, тоді як учителі й вихователі весь час змінюються. Батьки та інші члени родини є основною та постійною фігурою у житті дитини, а фахівці можуть змінюватися щороку. Батьки більш схильні розповідати про себе та своїх дітей тим фахівцям, до яких вони відчують довіру. Моральні цінності, бажання і пріоритети батьків суттєво відрізняються, тому не може бути якоїсь єдиної універсальної моделі роботи з родиною [5].

Головне – допомогти батькам повірити у власні сили і можливості. Виходячи зі специфіки сімей, де є діти з особливими освітніми потребами, слід зазначити, чим більш залучені батьки в інклюзію, тим більша ймовірність досягнення бажаних результатів у дітей. Батьки, що мають дітей з особливими освітніми потребам у своїй більшості відчують провини, образу за те, що не склалось щасливе й спокійне життя власної дитини. Такі батьки побоюються негативного ставлення з боку оточення до самих себе та дитини. Вони остерігаються ідеї спільного навчання, уважають, що ті, хто оточують, будуть сміятись, принижувати, знущатись із їхніх дітей. Ці страхи можна зрозуміти та прийняти.

Деякі батьки не бажать займатись своєю дитиною, думаючи: «У спеціальній школі педагоги зобов'язані вчити, виховувати, розвивати дитину без моєї допомоги, навіщо водити в школу?». Вони прекрасно розуміють: якщо віддати дитину в заклад загальної середньої освіти, то треба забирати щодня, займатись додатково, приділяти багато уваги зовнішньому вигляду, дотримуватись режиму тощо, тому уникають того, щоб оформити свою дитину в інклюзивний клас загальноосвітнього закладу. Є й такі батьки, які адекватно оцінюють стан речей та готові до співпраці із закладом освіти [1].

Одним з важливих аспектів роботи батьків в команді супроводу є постійне повідомлення педагогам важливої інформації, яка може впливати на навчання дитини з особливими освітніми потребами. Обмін важливою інформацією може позитивно впливати на освітній процес дитини, оскільки це дає змогу педагогам адаптувати можливості навчання та зі знанням справи вирішувати делікатні питання.

Один з ключових моментів забезпечення ефективного функціонування команди супроводу «дім – школа» – це налагодження позитивних робочих стосунків з батьками дитини, яка навчається в інклюзивному середовищі. Закладам освіти потрібно максимально використовувати можливості батьківських зборів та індивідуальних бесід для співпраці й обміну інформацією. Діти більше поважають педагогів і персонал закладу, коли усвідомлюють, що батьки схвалюють та підтримують їхні зусилля [2].

«Передумовою ефективності педагогічної взаємодії та відносин є емпатія – розуміння емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини, в її суб'єктивний світ. Емпатія є внутрішнім боком педагогічної взаємодії, що реалізується шляхом спілкування, співробітництва, співтворчості всіх учасників освітнього процесу для досягнення спільної мети педагогічної діяльності. В інклюзії ефективні відносини являються чи не найголовнішими факторами прогресу взаємодії між педагогами та батьками» [5].

Отже, «взаємодія педагогів і батьків у закладі освіти з інклюзивним навчанням – це цілісна соціально-психологічна система, яка становить єдність перцептивного (співсвідомість), комунікативного (спілкування) та інтерактивного (співпраця, співтворчість) компонентів, що взаємопов'язані між собою: асистент учителя/вихователя може зрозуміти внутрішній світ батьків, спілкуючись із ними; довіра і відкритість у спілкуванні виникає за умови розуміння педагогом внутрішнього світу дитини з особливими освітніми потребами, її батьків; результат співпраці та співтворчості залежить від передбачення емоційних реакцій іншої людини в конкретних ситуаціях» [4].

Для успішного виконання домашньої роботи батькам слід дотримуватися певних правил [1]:

- тривалість одного заняття може становити від 10 хвилин і не повинна бути більше 20 хвилин;
- артикуляційні вправи виконувати перед дзеркалом, щоб дитина могла себе контролювати;
- допомагайте дитині у виконанні завдання тільки в тому випадку, якщо вона цього потребує, не намагайтеся виконувати завдання за дитину;
- розмовляйте з дитиною чітко, повернувшись до неї обличчям;
- під час спілкування з дитиною закріплюйте набуті в процесі заняття вміння і навички;
- виховуйте у дитини самоконтроль, привчайте її використовувати набуті мовленнєві навички, стежити за своїм мовленням і самостійно виправляти допущені помилки;
- відведіть спеціальне місце для занять, де дитину нічого не буде відволікати, де їй буде зручно, переконайтеся, що дитині вистачає світла;
- не змушуйте дитину займатися, якщо вона погано себе почуває, для мовленнєвих вправ і завдань у дитини обов'язково повинен «дихати» ніс;
- завдання, підібрані учителем, виконуйте послідовно і систематично;
- наберіться терпіння і не кидайте розпочату справу, навіть якщо результат не буде видно відразу;
- не вживайте слова «неправильно», «не так», «погано», підтримуйте дитину, хваліть навіть за незначні успіхи

[1].

Працюючи зі здобувачами освіти з особливими освітніми потребами необхідно розуміти, що співпраця і взаємодія з батьками є ключовим елементом у створенні сприятливого середовища, де діти будуть відчувати себе захищеними та впевненими в собі і своїх можливостях, і саме така організація супроводу успішного виконання завдань принесе бажані результати.

Висновки. Таким чином, організація роботи з батьками здобувачів освіти з особливими освітніми потребами та організація супроводу успішного виконання домашніх завдань є одним із ключових складників в інклюзивному освітньому середовищі. Отже, організація супроводу успішного виконання домашнього завдання полягає у тісній взаємодії та співпраці батьків і вчителів, у встановленні контакту та довіри, залучення батьків до участі в розробленні індивідуальних програм розвитку та індивідуальних навчальних планів, в освітній процес, зокрема в позанавчальні

заходи; налагодження співпраці з фахівцями психолого-педагогічного супроводу; у взаємодії та обміні досвідом, інформацією з батьками стосовної їх підходів у вихованні та навчанні дітей з особливими освітніми потребами.

Література

1. Данілавічюте Е.А., Литовченко С.В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі: навч-метод. посіб./за ред. А. А. Колупаєвої. Київ : вид. гр. «А.С.К.», 2012. 360 с. (Серія «Інклюзивна освіта»).
2. Дмитрієва І. В. Командна взаємодія фахівців у процесі індивідуального супроводу дитини в умовах інклюзивного навчання : Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Збірник наукових праць. 2016. No 7. URL: <http://aqce.com.ua/vypusk-7-t-1-t-2/dmitrijeva-ivkomandna-vzajemodija-fahivciv-u-procesi-individualnogo-suprovodu-ditini-umovah-inkluzivnogo-navchannja.html> (дата звернення: 05.05.2019).
3. Асистент учителя в інклюзивному класі : навч-метод. посіб. / Дятленко Н. М., та ін., / за заг. ред. М. Ф. Войцехівського. Київ : ТОВ Видавничий дім «Плеяди», 2015. 172 с.
4. Працюємо разом : дитина з особливими потребами в школі. Довідник для батьків. Досвід Канади : посіб. Київ : Паливода А. В., 2012. 50 с.
5. Сварник М. Інклюзивна освіта в Україні і: попередній аналіз ситуації / Інклюзивна освіта. Збірник матеріалів проекту. Київ.: 2013. URL: <http://www.ussf.kiev.ua/ieeditions/31/>(дата звернення: 23.05.2019).

Reference

1. Danilavichyute E.A., Lytovchenko S.V. Teaching strategies in an inclusive educational institution: teaching method. manual/edited by A. A. Kolupayeva. Kyiv: ed. c. "ASK", 2012. 360 p. (Series "Inclusive education").
2. Dmytrieva I. V. Team interaction of specialists in the process of individual support of a child in the conditions of inclusive education: Current issues of correctional education (pedagogical sciences). Collection of scientific papers. 2016. No. 7. URL: <http://aqce.com.ua/vypusk-7-t-1-t-2/dmitrijeva-ivkomandna-vzajemodija-fahivciv-u-procesi-individualnogo-suprovodu-ditini-umovah-inkluzivnogo-navchannja.html> (access date: 05.05.2019).
3. Teacher's assistant in an inclusive class: teaching method. manual / N.M. Dyatlenko, etc., / for general ed. M. F. Voytsechivskiy. Kyiv: Pleiady Publishing House, 2015. 172 p.
4. We work together: a child with special needs at school. Handbook for parents. Experience of Canada: manual. Kyiv: A. V. Palivoda, 2012. 50 p.
5. Svarnyk M. Inclusive education in Ukraine and: preliminary analysis of the situation / Inclusive education. Collection of project materials. Kyiv.: 2013. URL: <http://www.ussf.kiev.ua/ieeditions/31/> (access date: 05/23/2019).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).17

УДК: 373.5.091.12.011.3-051:796]:[303.62:796.417.2.012.432]

Драч Т. Л.

аспірантка Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,
Кафедри теорії та методики фізичного виховання;
Тренер-хореограф Школи повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів)

ВПРОВАДЖЕННЯ ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ ТА ПІЛОННОГО СПОРТУ ЯК ВАРІАТИВНОГО СЕГМЕНТА У ШКІЛЬНУ ПРОГРАМУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У загальноосвітніх школах дітям пропонують різноманітні можливості для розвитку фізичних якостей. Серед популярних наразі видів рухової активності треба виділити пілонний спорт і повітряну акробатику. Для впровадження таких напрямів у школах потрібно дізнатися думку викладачів фахових дисциплін, тому ми вирішили провести їхнє анкетування. Отримані результати дають змогу визначити необхідні зміни у системі освіти задля того, щоб застосувати новітні підходи у фізичному вихованні. Тож, мета нашого дослідження — визначити ставлення викладачів до впровадження повітряної акробатики та пілонного спорту як варіативного сегмента у шкільну програму. Опитування продемонструвало погляд вчителів на введення новітніх підходів у фізичному вихованні. Педагоги добре ставляться до занять дітей повітряною акробатикою та пілонним спортом, однак вважають доцільним використовувати їх у позаурочний час. На шляху до їх запровадження, на думку респондентів, слід ввести додаткові дисципліни з підготовки викладачів фізичного виховання, обладнати зали відповідним професійним спорядженням та організувати факультативні заняття у школах для охочих займатися за цими напрямками.

Ключові слова: фізичне виховання, учні молодшого шкільного віку, опитування, повітряні полотна, пілонний спорт.

Drach T. Using aerial acrobatics and pylon sports as a variable segment in the school physical education program. Secondary schools offer children a variety of opportunities to develop their physical qualities in physical education classes. Pylon sports and aerial acrobatics are not the last place among the currently popular types of physical activity. In order to apply such directions in schools, it is necessary to learn the point of teachers of professional disciplines. To do this, we decided to conduct a survey among physical education teachers of Ukraine regarding their attitude to classes in their educational institutions in these areas. The obtained results make it possible to identify obstacles and necessary changes in the education system in order to apply the latest approaches in physical education. Therefore, the purpose of our study is to determine the attitude of physical education teachers regarding the use of aerial acrobatics and pylon sports as a variable segment in the school program. Due to the conducted research, we were able to determine that the biggest obstacle to the application of these

directions in schools is the lack of the necessary equipment and appropriate professional training of physical education teachers. In order to introduce these areas into the physical education of primary school students, according to the respondents, additional disciplines should be introduced for the training of physical education teachers, halls should be equipped with appropriate professional equipment, and optional classes should be organized in schools for those who wish to engage in these areas.

Key words: physical education, primary school age pupils, survey, aerial silks, pylon sports.

Постановка проблеми. Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку — важлива дисципліна для здорового розвитку дитини. На сьогодні є багато її відгалужень: дітям пропонують займатися плаванням, ритмічною гімнастикою, хореографією, бойовими мистецтвами, — усе це для того, щоб максимально задіяти фізичні можливості дитини. Проте є і такі нові напрями, як пілонний спорт та повітряна акробатика, які залишаються поза увагою розробників програм з фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку, але є популярними зараз у позашкільних закладах і всесторонньо розвивають дітей у процесі занять. Саме тому, ми вирішили провести опитування викладачів щодо можливості впровадження цих напрямів у шкільну програму загальноосвітніх шкіл.

Аналіз літературних джерел. Питанням розробки варіативних програм з фізичного виховання для шкіл займалися наковці, як-от: В. М. Апанасенко (1989), В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій, В. І. Кубасов, Р. Т. Раєвський, В. В. Столітенко (1994), І. Д. Бех (1993), В. Борисик (2006). Інформацію про розвиток фізичних якостей під час занять пілонним спортом можна знайти у книзі Ганни Олейник (2017) та Ірини Карталі (2018), а повітряною акробатикою — у книзі Стівена Сантоса (2013). Однак проблема застосування повітряної акробатики та пілонного спорту як варіативного сегмента програми для учнів шкіл ще не розглядалося у наукових дослідженнях з цієї галузі.

Метою дослідження є визначення ставлення викладачів фізичного виховання до введення повітряної акробатики та пілонного спорту як варіативного сегмента у шкільну програму.

Досягнення цієї мети потребує виконання таких завдань:

- проаналізувати літературу задля виявлення альтернативних систем фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку;
- провести опитування викладачів щодо можливості застосування повітряної акробатики та пілонного спорту як варіативного сегмента у фізичному вихованні учнів;
- зробити математичний аналіз результатів проведеного опитування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Щоб визначити ставлення викладачів до застосування напрямів повітряні полотна та пілонний спорт у програмі для дітей молодшого шкільного віку, ми вирішили провести анкетування у гугл формі викладачів України. Ми розіслали понад 300 листів з проханням дати відповідь на декілька запитань з цього питання, а також поширили анкету у соціальній мережі «Фейсбук», у профільних групах. 40% викладачів пройшли опитування, з огляду на надані відповіді ми можемо говорити про погляд педагогів на це питання.

В анкетуванні взяли участь 119 респондентів, з них 26 % викладачів фізичного виховання чоловічої статі й 74% — жіночої статі. З них 41,5% має категорію спеціаліст вищої категорії, 17% — спеціаліст другої категорії, 25,5% — спеціаліст першої категорії, 11% — спеціаліст, 5% — молодший спеціаліст (рис.1).



Рисунок 1. Категорії викладачів-

23% опитаних мають педагогічне звання старший вчитель, 15% — учитель-методист, 62% не мають педагогічного звання (рис. 2).



Рисунок 2. Педагогічне звання-

Стаж роботи викладачів: від 1 року — 5–9,5%, від 6 до 10 років —19,5%, від 11 до 15 років — 20%, від 16 до 20 років — 20%, від 21 до 25 років — 10%, від 25 до 30 років — 7%, більше 30 років — 13% (Рис.3).

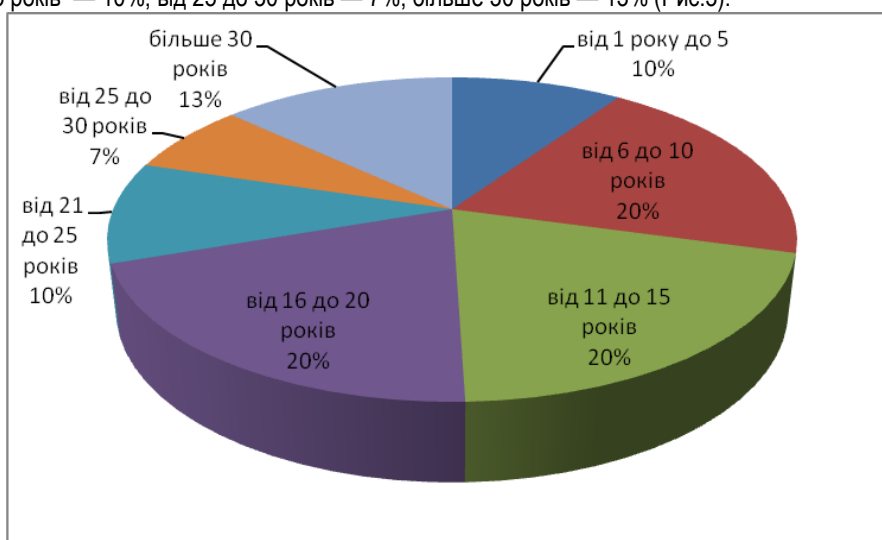


Рисунок 3. Стаж роботи викладачів-

Працюють з дітьми молодшого шкільного віку — 26%, з дітьми середнього шкільного віку — 42%, старшого шкільного віку — 32%.

Кількість годин, відведена у навчальному закладі для роботи з дітьми молодшого шкільного віку: 3 години — 84%, 2 години — 9%, 7 % — не працюють з дітьми молодшого шкільного віку.

На запитання, які фізичні вправи мають можливість виконувати учні у вашому закладі освіти, респонденти відповіли так: рухливі ігри та естафети — 25%, елементи спортивних ігор — 22,5%, бігові вправи — 21%, елементи акробатичних вправ — 14,5%, елементи ритмічної гімнастики — 15%, веловправи — 1%, вправи у воді (плавання) —1%, шашки, шахи — 0,5%, бойові мистецтва — 0,5% (рис. 4).

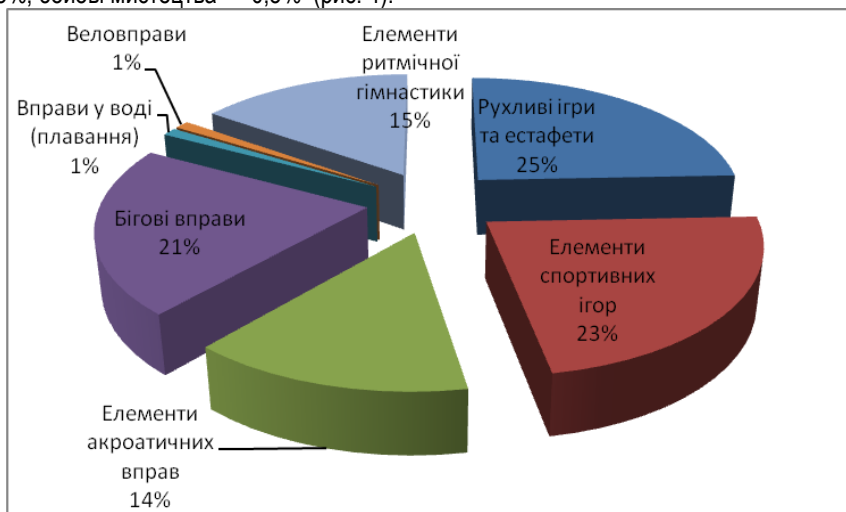


Рисунок 4. Вправи, які мають можливість виконувати учні у навчальному закладі-

Покращити рівень фізичної підготовленості дітей у школах, на думку викладачів, можна за допомогою:

- введення нових видів спорту у шкільну програму: флорбол, чирлідінг, корфбол, петанк;
- додаткове навчання педагогів;
- забезпечення шкіл спортивним інвентарем (особливо в сільській місцевості);
- сучасних спортивних майданчиків;
- заохочення, спілкування з батьками та учнями у позаурочний час;
- впровадження різнобічних методичних підходів;
- проведення оцінювання з урахуванням діапазону реальних можливостей дітей;
- творчого підходу до викладання фізичного виховання у ЗОШ;
- мотивації учнів;
- залучення до спортивних секцій та гуртків;
- збільшення кількості годин на тиждень;
- фахової підготовки спеціалістів для роботи з дітьми спеціальної медичної групи (СМГ), різними вадами та захворюваннями, робота з реабілітологами, фахівцями медичного профілю;
- збільшення практичних занять, замість теоретичних;
- очного навчання замість онлайн-уроків;
- популяризації здорового способу життя;
- введення тестування фізичних якостей дітей.

Щодо важливості впровадження у фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку новітніх видів рухової активності респонденти надали відповідь: так — 68%; ні — 4%; швидше так, ніж ні — 24%; швидше ні, ніж так — 4% (рис. 5).

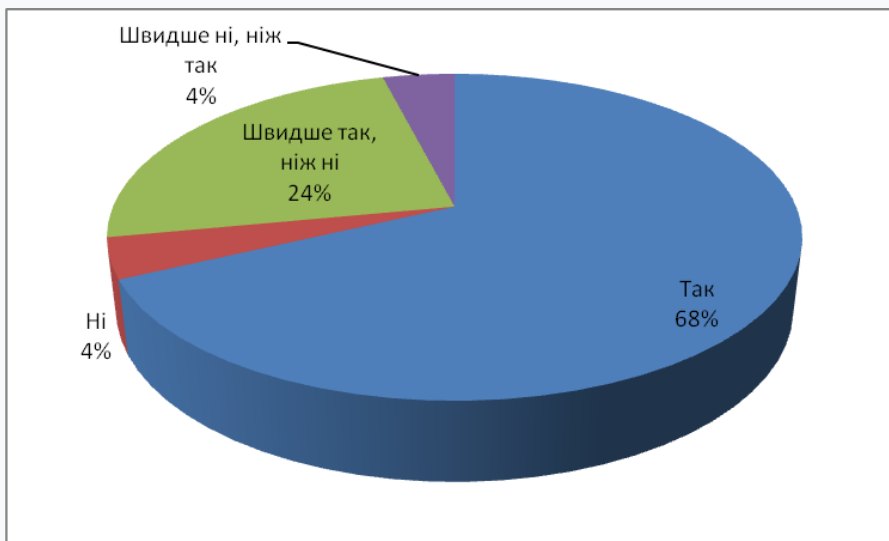


Рисунок 5. Важливість впровадження у фізичне виховання учнів новітніх видів рухової активності.

На запитання, чи хотіли б Ви, щоб у Вашій школі під час уроків фізичного виховання учні займалися повітряною акробатикою та пілонним спортом: так — відповіли 15% респондентів, ні — 45% респондентів, швидше так, ніж ні — 15% респондентів, швидше ні, ніж так — 25% респондентів.

На запитання, чи хотіли б, щоб у Вашій школі учні займалися повітряною акробатикою та пілонним спортом у позаурочний час, респонденти відповіли: так — 35%, ні — 35%, швидше так, ніж ні — 15%, швидше ні, ніж так — 15% (рис. 6).

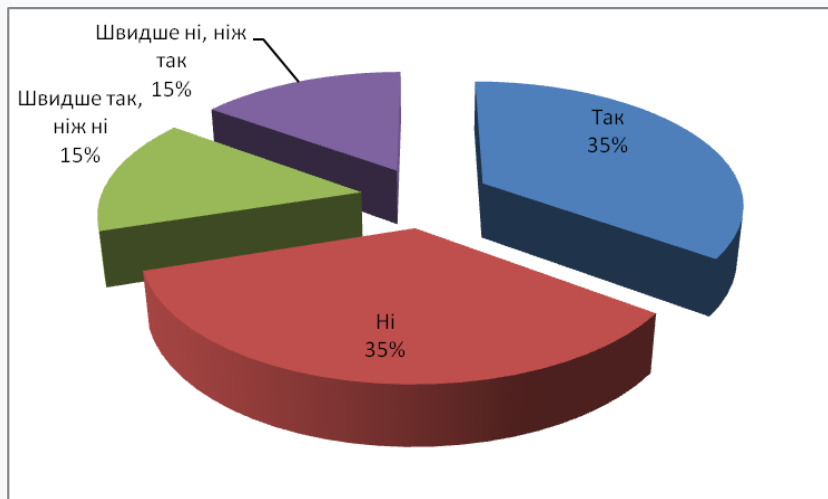


Рисунок 6. Можливість залучення повітряної акробатики та пілонного спорту у шкільну програму.

На запитання, які види фізичної активності, на Вашу думку, треба додати до програми з фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, 78 % респондентів відповіли — сучасну хореографію, 9% — побажали залишити все як є, 6% — пропонують додати повітряну акробатику на полотнах, 5% — пілонний спорт, 11% — інші напрямки рухової активності.

Ми запитали респондентів, які саме перешкоди можуть виникнути при запровадженні цих напрямів у загальноосвітніх закладах. Вони надали такі відповіді: відсутність потрібного обладнання — 30%, відсутність матеріального забезпечення — 28%, відсутність методичної підготовки — 23%, негативне ставлення батьків — 6%, невідповідність вчителів фізичної культури — 6%, негативне ставлення адміністрації закладів освіти — 5%. Оскільки пілонний спорт і повітряна акробатика є відгалуженнями гімнастики та спортивної акробатики, діти спочатку мають опанувати ці види, на думку 0,5% опитаних. Не бачать доцільності у використанні пілонного спорту 0,5% респондентів через асоціацію зі стриптизом. Травматичними ці напрями вважають 1% респондентів для застосування їх у шкільній програмі, оскільки відповідальність за дітей несе викладач.

На запитання, що треба зробити для впровадження повітряної акробатики та пілонного спорту у загальноосвітніх закладах, респонденти надали відповідь: ввести додаткові дисципліни в процесі підготовки спеціалістів до викладання фізичного виховання — 21%; обладнати школи потрібним технічним обладнанням — 30%; ввести додаткові факультативні заняття з фізичного виховання у школах — 20%; провести консультативну роботу з батьками та учнями — 15%; провести агітаційну кампанію серед учнів, учителів й адміністрації — 12%; це не для закладів освіти вважають 0,5% респондентів; лишити все без змін бажають 0,5% респондентів; зробити спортивний гурток у спеціальному окремо підготовленому залі вважають 1% респондентів.

Висновки: Отже, завдяки проведеному дослідженню ми з'ясували, що найбільшою перешкодою для впровадження повітряної акробатики та пілонного спорту у школах є відсутність потрібного обладнання й відповідної професійної підготовки викладачів. Задля запровадження цих напрямів у фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку, на думку респондентів, треба ввести додаткові дисципліни для підготовки вчителів, обладнати зали відповідним професійним оснащенням та організувати факультативні заняття у школах для охочих займатися за цими напрямками.

Перспективи подальших досліджень: в майбутньому ми плануємо проаналізувати опитування батьків та вчителів та зробити порівняльний аналіз їхніх опитувань щодо можливості застосування повітряної акробатики та пілонного спорту як варіативного сегменту у шкільну програму з фізичного виховання.

Література

1. Бех І.Д. Вивчення особистості молодшого школяра. Поч.шк.1993, №3.с.15-18
2. Борисик В. Формування фізичних якостей учнів. Здоров'я та фізична культура. 2006. №8. С. 9-11.
3. Ведмеденко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. Фізична культура в школі. 2004. №3. С. 22-23.
4. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. Здоров'я та фізична культура. 2006. №1. С. 17-19.
5. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / за ред. В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій, В.І. Кубасов, Р.Т. Раєвський, В.В. Столітенко. Початкова школа. 1994. № 4. С.50 – 54
6. Irina Kartaly. Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.,416. 2018
7. Steven Santos. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus:Inc., 2013.

References

1. Apanasenko G.L. (1989). Phisicheskoye razvitie detey i podrostkov. [Physical development of children and adolescents]. K.: Zdrovya, 264 p. (In Russian)
2. Beh I.D. (1993) Vyvchennya osobystosty molodshogo shkolyara [Study of the personality of a junior high school student]. Elementary school. No. 3. p. 15-18 (In Ukrainian)
3. Borysyk V. (2006) Formuvannya phisichnyh yakostey uchniv [Formation of physical qualities of students].Health and physical culture. No. 8. P. 9-11. (In Ukrainian)
4. Vedmedenko B.F. (2004) Osoblyvosty pedagogichnoji tehnologii vyhovanja interesu v uchnyah do zanyat phisichnoyu kulturoyu. [Peculiarities of the pedagogical technology of raising students' interest in physical education] Physical culture in the school. No. 3. P. 22-23. (In Ukrainian)
5. Dubogai O. (2006) Motyvaciya do zaniat phisichnymy vpravamy [Motivation to do physical exercises]. Health and physical culture. No. 1. P. 17-19. (In Ukrainian)
6. Arefiev V.G., Zubalii M. D., Kubasov V.I., Raevskiy R.T., Stolitenko V.V. (edit.) (1994) Konceptiya nacionalnoyi osvity ditey, uchnivskoyi ta studentskoyi molodi Ukrainy. [The concept of the national system of physical education of children, school and student youth of Ukraine]. Elementary school. No. 4. P.50-54 (In Ukrainian)
7. Oleynyk H. (2017) Tanec na pylone [Dance on the pylon]. Educational manual. Odesa. p. 175 (In Russian)
8. Irina Kartaly (2018) Pole Dance Fitness. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.,416.
9. Steven Santos (2013). Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus:Inc.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).18

Євтифієв А.С.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Бочкарев С.В.
Кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Поляков І.О.
Кандидат психологічних наук, доцент Доцент кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Євтифієва І.І.
Доктор філософії з фізичного виховання та спорту, доцент
Доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Хірниий С.В.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Недбайло І. А.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІКИ

У статті розглядається проблема підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки на передзмагальному етапі підготовки. У дослідженні брали участь спортсмени вільного стилю віком 15-17 років у кількості 32 осіб, які займаються у спортивній секції громадської організації «СКВБ «Колізей»» м. Харків. Проведено визначення психічного статусу борців із використанням комп'ютерної технології "D&K-TEST". Наведено експериментальну методику підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних властивостей психіки.

Методика включає у собі визначення типів темпераменту борців вільного стилю, характеристику психологічного статусу, методи психорегуляції, етапи формування стану психічної готовності та педагогічні прийоми, що використовуються для реалізації методів психорегуляції. Ефективність методики підтверджена дослідженням стану психічної готовності, особистісної та ситуативної тривожності, психоемоційного стану та результативністю змагальної діяльності борців. Визначено чотири групи спортсменів: сильні рухливі сангвіно-холерики, сильні інертні (флегмато-холерики), слабкі інертні (меланхоліки) та сильні та слабкі інертні (сангвіно-холерики). В рамках експериментальної методики всім борцям пропонувався аутотренінг, який включав етапи, зміст та дозування застосування основних формул аутотренінгу. З метою покращення емоційного стану борців перед змаганнями та між сутичками для сангвіно-холериків, флегмато-холериків використовувались медитація та техніки дихання. Для регуляції психічного стану меланхоліків використовувались методи самонавіювання. Для всіх спортсменів акцентувалась увага на підвищенні індивідуальної мотивації та особистісної відповідальності за майбутній спортивний результат, включались заходи психологічного розвантаження.

Ключові слова: темперамент, борці, методи, психіка, прийоми.

Andrii Yevtyfiiev, Sergiy Bochkarev, Ihor Poliakov, Iryna Yevtyfiieva, Sergiy Khirniy, Iryna Nedbailo. Methods of training free style wrestlers with the improvement of individual mental characteristics. The article examines the problem of training freestyle wrestlers, taking into account the individual characteristics of the psyche at the pre-competitive stage of training. Freestyle athletes aged 15-17 in the number of 32 people participating in the research participated in the sports section of the public organization "SKVB "Kolisey"" in Kharkiv. The mental status of the wrestlers was determined using the computer technology "D&K-TEST". An experimental method of training freestyle wrestlers is presented, taking into account the individual properties of the psyche. The methodology includes determining the types of temperament of freestyle wrestlers, characterizing the psychological status, methods of psychoregulation, stages of formation of a state of mental readiness, and pedagogical techniques used to implement methods of psychoregulation. The effectiveness of the technique is confirmed by the study of the state of mental readiness, personal and situational anxiety, psycho-emotional state and the effectiveness of the competitive activity of wrestlers. Four groups of athletes are defined: strong mobile sanguino-choleric, strong inert (phlegmato-choleric), weak inert (melancholic) and strong and weak inert (sanguino-choleric). As part of the experimental methodology, self-training was offered to all wrestlers, which included the stages, content and dosage of the basic formulas of self-training. In order to improve the emotional state of wrestlers before competitions and between bouts, meditation and breathing techniques were used for sanguine-choleric and phlegmatic-choleric patients. Self-suggestion methods were used to regulate the mental state of

melancholics. For all athletes, attention was focused on increasing individual motivation and personal responsibility for future sports results, psychological relief measures were included.

Keywords: *temperament, wrestlers, methods, psyche, techniques.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спортивної боротьби та в умовах постійного зростання спортивних результатів особливого значення набуває постійне вдосконалення методики підготовки спортсменів з урахуванням зростаючих вимог змагальної діяльності.

Успіх у спортивній діяльності борців пов'язаний із своєчасним використанням різних засобів та методів тренування, при цьому важливим є облік особливостей виховання та зміцнення специфічних психічних якостей спортсмена. Вплив педагогічних факторів, спрямованих на формування особи з урахуванням типів темпераменту спортсменів можуть сприяти підвищенню мотивації до занять.

Вільний стиль спортивної боротьби відрізняється від інших видів боротьби своєю видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби та різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості спортсменів. Змагальна діяльність борців характеризується діями, що виконуються на фоні сильної психічної напруги. Борцю під час поєдинку необхідно сприймати великий обсяг інформації про наміри та дії противника, тому борці високої кваліфікації мають винятково тонке сприйняття ситуацій бойової обстановки, точним розрахунком часу та дистанції, вмінням знаходити потрібний момент для проведення технічних дій, оптимальним розподілом м'язових зусиль, оперативним тактичним мисленням [1, 2, 3].

Аналіз літературних джерел. Науковці Яременко В.В., Шандригось В.І. вказують на суттєву залежність фізичних можливостей людини від властивостей типів вищої нервової діяльності (темпераменту), отже, спортсмени, які стосуються різних типів темпераменту повинні йти до високих спортивних результатів різними шляхами [5; 4].

У роботах Бойко В.А. також зазначено, що набуває проблема індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням індивідуально-своєрідних властивостей психіки [4].

Автори наголошують, що облік індивідуально-своєрідних властивостей психіки борців вільного стилю на етапі спортивного вдосконалення дозволить підвищити результативність у змагальній діяльності [1; 3; 4].

Таким чином вирішення даної проблематики полягає у побудові оптимальної, раціональної методики підготовки борців саме із урахуванням їх індивідуальних властивостей психіки, що дасть змогу для контролю, відбору та плануванню індивідуальних навантажень для досягнення високих результатів.

Мета дослідження - розробка та експериментальне обґрунтування методики підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідна робота проводилася на спортивній базі громадської організації «СКВБ «Колізей»» м. Харків. На першому етапі проводився теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування борців вільного стилю 15-17 років. У дослідженні брали участь спортсмени вільного стилю у кількості 32 осіб. Для визначення типів темпераменту та приналежності борців до біоенергетичним групам проводили дослідження з використанням комп'ютерної технології "D&K-TEST". На основі проведених попередніх досліджень було складено експериментальну методику підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних властивостей психіки.

На рис. 1 представлена загальна схема методики підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних властивостей психіки у передзмагальному етапі підготовки.

За результатами проведеного дослідження з використанням комп'ютерної технології «D&K-TEST», було визначено чотири групи спортсменів: сильні рухливі (сангвіно-холерики, інтроверти та інтро-екстроверти), сильні інертні (флегмато-холерики), слабкі інертні (меланхоліки) та сильні та слабкі інертні (сангвіно-холерики).

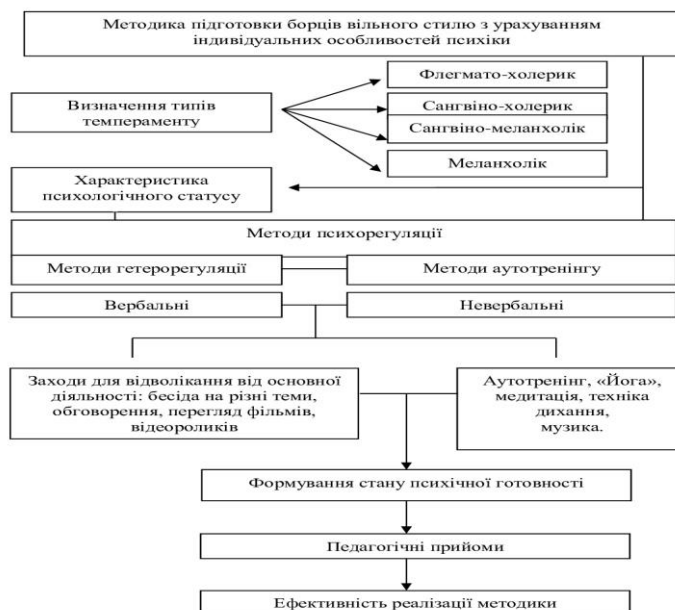


Рис. 1. Загальна схема методики підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки на передзмагальному етапі підготовки

У табл. 1 представлена характеристика типів темпераменту борців вільного стилю. З неї видно, що борці різних типів темпераменту мають різний психологічний статус та різні механізми енергозабезпечення організму.

Таблиця 1

Типи темпераментів та їх характеристика		
Тип темперамента	Психологічний статус	Біоенергетична група та профіль
Флегмато-холерик (інтроверт)	Підвищена ситуативна тривожність; коливається при прийнятті рішень; приховує (маскує) збудливість, дратівливість та внутрішню депресію; надмірно накопичує негативні емоції. Помірно егоїстичні, терплячі до поведінки оточуючих, розважливі, потайливі та сором'язливі. Притаманні задатки консервативного лідера. Стійкі до впливу зовнішніх подразників, що контролюють власну поведінку, не втрачає самовладання в умовах максимального стресу, небагатослівні.	Перший аеробний
Сангвіно-холерик (інтроверт)	Має високий рівень мотивації для занять спортом. Схильні до ухвалення помилкових рішень. У стресових ситуаціях використовують елементи тактичної хитрості. Високий рівень особистісної тривожності, легко збудливі, дратівливі, забудькуваті в стресових ситуаціях, після яких, як правило, виникає внутрішня депресія та незадоволеність. Надмірно егоїстичні, нетерплячі, багатослівні у спілкуванні, схильні переривати розмову, в міру розважливі та сором'язливі. Притаманні задатки прогресивного лідера. Схильні до помітного реагування впливу зовнішніх подразників. Недостатньо контролюють власну поведінку, часто не впевнені у правильності прийнятих рішень, втрачають самовладання при невдачах, що виникають під час участі у змаганнях.	Другий аеробно-гліколітичний
Сангвіно-холерик (інтро-екстраверт)	Мають середній рівень мотивації для занять спортом. Здатні приймати максимально вигідні для себе рішення. У складних ситуаціях використовують елементи тактичної хитрості. Середній рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. Схильні до забудькуватості, яка посилюється в умовах підвищеного стресу. В міру егоїстичні, терплячі, товариські, розважливі та сором'язливі. Іноді схильні втручатися у чужий діалог чи перервати розмову. Мають високий рівень комунікабельності. Помірно реагують вплив зовнішніх подразників.	Третій аеробно-анаеробний
Сангвіно-меланхолік (екстро-інтроверт)	Чи здатні приймати правильне рішення в умовах субмаксимального стресу. Середній рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. В міру нехитрі, розважливі, логічні. Недостатньо товариські, короткі у висловлюваннях, не схильні прислухатися до думки оточуючих, не зазнають хитрощів щодо себе. Недостатньо комунікабельні. Стійкі до дії зовнішніх подразників.	Четвертий анаеробно-аеробний
Меланхолік (інтроверт)	Переважають матеріальні мотивації спортивної. Здатні приймати швидке та правильне рішення в умовах стресу різної сили. Мінімальний рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. Високий рівень ситуативної тривожності. Нехитрі, нетовариські, короткі у висловлюваннях. Мають конструктивну логіку, схили приймати думку оточуючих, підкоряються вимогам колективу, інтересам справ. Слабокомунікабельні. Високо стійкі до дії зовнішніх подразників.	П'ятий анаеробний

У процесі реалізації експериментальної методики було використано такі педагогічні прийоми: зміцнення активного, позитивного ставлення до навчально-тренувальної та змагальної діяльності; складання індивідуальних планів участі у змаганнях та ведення сутичок; надання інформації про майбутні змагання; підвищення мотивації до успішних виступів та до досягнення бажаної мети; визначали значущість змагань; вивчали правила змагань, переваги та недоліки суперників.

Розроблено структуру та зміст засобів та методів психорегуляції стану борців з урахуванням типів темпераменту в передзмагальному періоді підготовки.

Для корекції психічних станів борців з типом темпераменту - сангвіно-холерики використовувалися заходи психорегуляції, які сприяли зниженню рівня емоційного збудження, особливо перед змаганням чи день до змагань. Такі як, щотижнева психоемоційна релаксація; культурно-масові заходи з використанням сучасних музичних та розважальних програм (шоу, вікторини, конкурси, ігри, перегляд відео- та кінофільмів з природною тематикою); включали перегляд улюблених програм та відеофільмів; бесіди із психологом. Перед стартом підвищували рівень індивідуальної мотивації та особистої відповідальності, регулювали психічні стани борців з використанням ідеомоторного тренування з елементами самонавіювання, використовували формули аутотренінгу з концентрацією уваги на просторових, тимчасових та силових параметрах змагальної вправи. Контролювали психічний стан у період змагань.

Борці з темпераментом флегмато-холерик, у процесі занять мало уваги приділяють техніці виконання рухів. Для корекції психічних станів після успішних підходів загострювали увагу спортсменів на особливості виконання основних компонентів прийому, що давали установку на запам'ятовування відчуттів; просили змінювати швидкість виконання прийомів, виконати борцівський прийом у повільному або максимальному темпі. У період змагань та між сутичками застосовувалися активізуючі засоби психологічного впливу. Перед змаганнями проводили заходи щодо підвищення емоційного стану, використовували психоемоційну розрядку (музику, літературу, відео та кінофільми), проводили аутотренінг із встановленням на цілісне відтворення найскладніших технічних дій та прийомів. Для флегмато-холериків характерна схильність, глибоко не замислюючись, змінювати тактичний план змагань залежно від оцінок найближчих супротивників. З метою концентрації уваги на дії супротивника частіше висували вимоги - виконувати всі вправи без жодного порушення і до кінця.

Із заходів спрямованих на корекцію психічних станів борців з темпераментом сангвіно-меланхолік використовувалися заспокійливі засоби різнобічного впливу. В умовах змагань для зниження рівня особистісної тривожності коректно акцентували увагу спортсмена на підвищення індивідуальної мотивації та особистісної відповідальності за майбутній спортивний результат, включали заходи психологічного розвантаження (розважальні програми, відвідування клубів, комп'ютерні ігри); використовували методи самонавіювання. Після сутички вимагали самооцінити якість виконання виділеного компонента.

У роботі з типом меланхоліки застосовували такі заходи щодо психорегуляції: відволікаючі та заспокійливі засоби психологічного впливу, що сприяють зниженню ситуативної тривожності. Використовували різні завдання, які відволікають від змагань. Включали аутотренінг з концентрації уваги багаторазовому диференційованому повторенні відстаючих елементів техніки. Перед майбутнім змаганням включали в роботу вид аутотренінгу, що сприяє підвищенню стійкості до перешкод. Для регуляції психічного стану використовували методи самонавіювання.

У процесі занять та проведення навчально-тренувальних та навчальних сутичок для всіх типологічних груп борців суворо регламентували кількість розминальних підходів. Регламентували розминку на змаганнях та під час «випробування місяця» напередодні змагань, домагаючись якісного опрацювання основних м'язових груп. Під час підготовки до змагань важливу роль у спортивній боротьбі відіграє правильний підбір партнерів. Домагалися, щоб кожен умів виконати роль атакуючого борця.

В рамках експериментальної методики всім борцям пропонували аутотренінг, який включав етапи, зміст та дозування застосування основних формул аутотренінгу. Кожна формула аутотренінгу повторюється від 2 до 6 разів. До другого етапу застосування аутотренінгу переходять відразу після того, як в результаті одного-двох тижнів регулярних занять чітко виявляються очікувані відчуття. На третьому етапі для зняття психоемоційного стану перед сутичками досить обходитися двома формулами. Закінчувати сеанс аутотренінгу на всіх трьох етапах рекомендується наступними формулами: «я розслаблююся і заспокоююся...», «стан приємного спокою». Після цього необхідно неквапливо, на глибокому вдиху, добре потягнутися всім тілом, видихнути, стати на ноги, зробити кілька простих розминочних вправ і приступити до тренування.

З метою покращення емоційного стану борців перед змаганнями та між сутичками для сангвіно-холериків, флегмато-холериків використовували медитацію та різні техніки дихання. При застосуванні технік дихання борців приділяли увагу психічний стан організму. При зниженні тону організму та сонливості використовували поєднання дихання 2:4:2. При перезбудженні безсоння виконували все навпаки: подовжували видих і паузу після нього. Ритм змінювали поступово і природно доти, поки видих не став удвічі довшим за вдих.

Висновки. Таким чином, темперамент, що виявляється у загальній психічній активності, моторики, емоційності спортсменів вимагає від тренера обліку їх у тренувальному процесі та застосування відповідних типу педагогічних прийомів та методів психорегуляції, а також заходів щодо покращення стану психічної готовності борців безпосередньо перед змаганнями та між сутичками. При індивідуальному підході до борців з урахуванням їх типів темпераменту ми компенсували психічні якості, які перешкождали успішній діяльності змагань. Разом з тим самим максимально виявлено у борців позитивні особливості психологічного статусу та властивостей особистості, які використовували у процесі формування психічної готовності. В результаті вдалося досягти того, що 10 борців із 16 досягли особистих рекордів.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні запропонованої нами методики для борців греко-римського стилю та борців-жінок. Разом з тим, не виключаємо можливість застосування цієї методики ще на ранньому етапі підготовки серед юнаків у групах попередньо-базової підготовки.

Література

1. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю / В.І. Шандригось // Спортивна наука України. – 2015. – № 5. – (69). – С. 44-48.

2. Шандригось В.І. Особливості і перспективи розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху / В.І. Шандригось, Р.В. Первачук // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 55-56.
3. Вільна боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2019. – 104с.
4. Бойко В.А. Аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю // В.А. Бойко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2013. - № 10. – С. 80-88.
5. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. [Електронний ресурс]. – К.: НУФВСУ, 2015. – С. 406-407.

References

1. Shandrigos V. (2015). Individualization of technical training of young freestyle wrestlers. *Sports science of Ukraine*. Vol. 5 (69). P. 44-48.
2. Shandrigos V. (2017). Peculiarities and prospects of the development of women's wrestling in the context of the Olympic movement. *Youth and the Olympic movement: Collection of theses of reports of the X International Scientific Conference, May 24-25, 2017*. - P. 55-56.
3. Free wrestling: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. (1999). P 45.
4. Boyko V. (2013) Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers *Youth scientific bulletin of the Eastern European National University*. Vol. 10. - P. 80-88.
5. Yaremenko V. (2015) Innovative approaches to forming the technique of freestyle wrestlers. *Youth and the Olympic movement: coll. theses add. VIII International of science conference, September 10-11, 2015 [Electronic resource]*. P. 406-407.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).19

Зубко Валентина
викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського»
Черевичко О. Г.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України «Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського»
Смірнов К. М.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України «Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського»

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО

Заняття плаванням позитивно впливають не лише на рівень здоров'я студентів, а також підвищують мозкову діяльність, так як в організмі людини всі процеси взаємопов'язані між собою. У свою чергу, плавання є тим видом рухової активності, за допомогою якої відбувається повноцінне оздоровлення організму людини. На заняттях з плавання, при виконанні фізичних вправ у воді, залучаються у роботу всі основні м'язові групи, що сприяє не лише оздоровленню та фізичному розвитку, а позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила та витривалість, що знайшло відображення у програмах з фізичного виховання ЗВО. На сьогодні на жаль спостерігається як низький рівень здоров'я у студентської молоді так і низький рівень розвитку фізичних якостей, що обумовлює необхідність розробки диференційованих програм для юнаків та дівчат з урахуванням не лише рівня їх підготовленості, а й враховувати наявні у них відхилення та порушення у стані здоров'я при розробці контрольних нормативів.

Ключові слова: здоров'я, студент, фізична культура, плавання, опорно-руховий апарат.

Zubko V., Cherevichko O.G., Smirnov K.M. Swimming as a means of recovery for students in high school. *Swimming classes have a positive effect not only on the health level of students, but also increase brain activity, since all processes in the human body are interconnected. In turn, swimming is the kind of motor activity that helps the human body to fully heal itself. In swimming lessons, when performing physical exercises in water, all the main muscle groups are involved in the work, which contributes not only to health and physical development, but also positively affects the development of basic physical qualities, such as strength and endurance, which is reflected in physical education programs of higher education institutions. Today, unfortunately, there is both a low level of health among student youth and a low level of development of physical qualities, which makes it necessary to develop differentiated programs for young men and women, taking into account not only their level of preparation, but also taking into account the deviations and disorders in their condition health in the development of control standards. Swimming, as one of the types of motor activity, is one of the components of a healthy lifestyle. Swimming can be done not only by healthy people, but also by those who have diseases of the musculoskeletal system, cardiovascular or respiratory system, and moderate and heavy physical activity is contraindicated for them, but physical exercises in water are recommended. Therefore, the main task of swimming in ZVO is to improve the functional state of the body by selecting the optimal amount of physical load and the nature of exercises for everyone who engages in it and obtaining the desired health-improving effect.*

Key words: health, student, physical culture, swimming, musculoskeletal system.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Плавання є унікальним видом фізичних вправ і відноситься до найбільш масових видів рухової діяльності, що є одним із найдоступніших засобів фізичної культури для людей будь-якого віку та рівня підготовленості [4].

Завдання, які пов'язані з підвищенням фізичної підготовленості та зміцненням здоров'я молоді, як і раніше, залишаються важливою державною проблемою, так як здоров'я сучасних студентів викликає певне занепокоєння. Специфіка навчання у вузі і вікові особливості молодого організму висувають високі вимоги до всіх функціональних систем, а деякі дослідники вказують, що за час навчання у вузі здоров'я студентів має тенденцію до погіршення на фоні зниження їх рухової активності [1, 2, 3].

Мета дослідження: розглянути підходи до занять плаванням у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначають науковці, плавання є універсальним видом рухової активності, яка має різнобічно впливає на стан всього організму людини. Регулярні заняття плаванням мають позитивний вплив на нервову, серцево-судинну та дихальну системи. Одним з основних завдань фізичного виховання у ЗВО є розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді, а на заняттях з плавання основним є оволодіння студентами життєво-необхідною навичкою плавання, підвищуючи рівень плавальної підготовленості.

За результатами досліджень вітчизняних науковців, спостерігається взаємозв'язок між рівнем здоров'я студентів, їх фізичною підготовленістю та заняттями з плавання. Окрім цього, деякі науковці займалися проблемою організацією занять з плавання студентів, які відносяться не лише до основної а й до спеціальної медичної групи [3]. Так як на заняттях з плавання задіяні майже всі групи м'язів, позитивний вплив даного виду фізичної активності майже максимальний.

Систематичні заняття плаванням позитивно впливають не лише на нервову систему людини, а й розвивають дихальну систему, оскільки рівномірний «тиск води на грудну клітину сприяє плавному видиху» [2]. Завдяки регулярності занять, збільшується потужність серця, тобто збільшується об'єм крові, що виштовхується серцем за один цикл його діяльності, а кількість серцевих скорочень за хвилину зменшується, що суттєво знижує ризик аритмії, ішемічних та інших серцевих захворювань. Також під тиском води прискорюється відтік крові від усіх частин тіла до серця, еластичність та скорочувальна здатність судин, покращується стан судинної стінки та обмін у її тканинах, через це зменшується відкладення холестеринних бляшок, через які виникає ризик атеросклерозу, що є причиною ІХС (ішемічна хвороба серця).

Заняття плаванням позитивно впливають на еластичність м'язів, що збільшує їх працездатність та силові показники. Зважаючи на зростання захворювань опорно-рухового апарату, які частіше почали діагностувати у молоді, під час виконання рухів у воді, знижується навантаження на хребет, тому у міжхребцевих хрящових дисках краще відбувається обмін речовин, харчування та відновлювальні процеси, що позитивно впливає на поставу. При цьому позитивного впливу зазнає і центральна нервова система, так як водне середовище заспокоює, покращується мозковий кровообіг, поліпшується пам'ять [7, 9].

Одним з різновидів плавання є оздоровче плавання, як один із засобів відновлення після великих тренувальних навантажень. Позитивний оздоровчий ефект має виконання різноманітних фізичних вправ у воді – аквааеробіка. Для урізноманітнення занять з фізичного виховання, вправи підбираються з урахуванням особливостей статі, віку та стану здоров'я студентів. Заняття аквааеробікою сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості, підвищення функціональних можливостей організму. З однією сторони, виконання вправ в умовах гідростатичної невагомості знижує навантаження на опорно-руховий апарат та полегшує приплив венозної крові до серця, що особливо важливо для людей, які мають надмірну масу тіла, серцево-судинні захворювання, варикозне розширення вен та гінекологічні захворювання. З іншого боку, під час виконання рухів у воді доводиться долати додатковий опір води [7].

Під час проведення занять з аквааеробіки зі студентами пропонується така класифікація фізичних вправ [2]: на різній глибині; з опорою та без неї; виконувати з різних вихідних положень тіла у воді; виконувати з використанням обладнання та без нього; що виконуються з переміщенням у різних напрямках.

Л.О. Ляховець пропонує декілька підходів до побудови програм занять аквааеробікою. Перший передбачає побудову програм аеробного характеру, другий – силового характеру, а ефективність цих програм залежить від інтересів тих, хто займається, комфортності умов проведення занять та готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів [5].

Н. Петренко пропонує авторську оздоровчо-тренувальну програму занять з аквафітнесу, де в підготовчій частині використовуються базові вправи з аквафітнесу, в основній - з предметами та без предметів, вправи з власним опором, різні методики та комплекси з аквафітнесу (акваформінг, акваданс, аквабілдинг та заключну частину, в якій використовуються аквастретчинг, дихальна гімнастика, та ін. Запропоновані засоби аквафітнесу, дозволяють ефективно застосовувати їх в навчальному процесі з фізичного виховання студентів, для покращення рівня їх фізичного стану, а також для оптимізації фізичної та розумової працездатності [7].

Різні види фізичних вправ, що виконуються в глибокій воді, можна класифікувати за групами: ходьба, біг, стрибки, удари, розгойдування («маятники»), плавання. Класифікація фізичних вправ визначається за такими компонентами: участь у роботі верхніх чи нижніх кінцівок, тулуба, всіх м'язових груп; опір води; наявність плавучості, силою виштовхування; амплітудою рухів і площиною, якою вони виконуються.

Для визначення плавального навантаження та дозування необхідно враховувати загальний стан здоров'я студентів групи та міру їх тренуваності, чітко дотримуватись принципів поступовості та послідовності у підвищенні навантаження. У разі низької початкової тренуваності збільшення навантаження повинне становити 3-5 % за заняття щодо досягнутого рівня, а після засвоєння певного набору плавальних навичок – менше. Кожне наступне заняття повинне базуватись на попередньому та готувати студентів до наступного. Чітко необхідно слідувати принципу послідовності та поступовості у дозуванні плавального навантаження [8].

Згідно даних науковців [1] 40% студентів з порушенням опорно - рухового апарату мають деформацію у вигляді плоскої стопи, яка, в свою чергу, дуже негативно впливає на організм загалом, оскільки це захворювання порушує ресорну та амортизаційну функції склепіння стопи. Струси та вібрації під час ходьби, бігу та інших рухів передаються внутрішнім органам, що призводить до порушення їхньої функції. Струси хребта і головного мозку спричиняють мікротравми і головний біль, підвищену втомлюваність, загальне нездужання, що звичайно знижує працездатність, або призводить до її втрати. Найхалтурнішими ознаками плоскостопості є швидка втомлюваність і виникнення больових відчуттів у ногах під час ходіння [3,4].

Ще одним проявом порушень опорно - рухового апарату є артрити, артрози, остеопорози та їхні наслідки - радикуліт, подагра. Особливістю цих порушень є наявність больового синдрому, що посилюється під час руху та обмежена рухливість хребта, що призводить до різних нервово-м'язових порушень з вегето-судинними розладами, змінами у сухожиллях та зв'язках [9].

У дослідженнях Парахонько В. М. [6] отримані наукові результати вказують на необхідність урахування рівня деформації хребта, порушення постави в сагітальній площині при підборі індивідуальних вправ спеціального плавання для студентів спеціальної групи медиків. Окремі рекомендації стосуються того, що не рекомендується при наявності ознак плоскої спини - плавання на спині, а при кіфозі навпаки потрібно більше плавати на спині, при вираженому лордозі поперекового відділу під живіт підкладати опору, при прогресуючому сколіозі рекомендується плавання для підвищення силової витривалості м'язів, що підтримують хребет.

Висновки. Плавання, як один із видів рухової активності є одним із компонентів здорового способу життя. Плаванням можна займатися не лише здоровим людям, а навіть тим, у кого є захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної або дихальної системи, та їм протипоказані середні та важкі фізичні навантаження, але рекомендовані фізичні вправи у воді. Тому, основним завданням плавання у ЗВО є покращення функціонального стану організму за допомогою підбору оптимальних обсягів фізичного навантаження та характеру вправ для кожного, хто займається та отримання ним бажаного оздоровчого ефекту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення впливу занять з аквааеробіки на фізичний та функціональний розвиток студентської молоді.

Література

1. Блаут О.З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах Вузу // Проблеми фізичного виховання і спорту № 1. 2010. - С.17-25.
2. Гета, А. В. Оздоровчий вплив занять з аквааеробіки на функціональний стан студенток спеціальної медичної групи. Збірник III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення», (3), 2017. - С.24-34.
3. Зіпуннікова Т. А., Сизова М. М. Дослідження фізичного здоров'я студентів далекосхідного федерального університету [Електронний ресурс] // Міжнародний науково-дослідний журнал. 2017. № 3 (57).
4. Купчінов Р. І. Фізичне виховання. – Мінск: «Тетра Системс», 2006. – 351 с.
5. Ляховець, Л. Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану жінок зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, (31), 2014. - 89-92.
6. Парахонько, В. М., & Хіміч І. Ю. Вплив занять плавання на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(159), .2023. С. 27-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).06)
7. Петренко, Н. В. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я, (2), 2012. С. 98-102.
8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ: «Центр учбової літератури», 2008. - 502 с.
9. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. Київ: «Медицина», 2008. - 246 с.

References

1. Blaut O.Z. (2010) Swimming as a method of getting rid of obesity in students of a special medical department in the conditions of a university // Problems of physical education and sport No. 1. 17-25.
2. Geta, A. V. (2017) Health-improving influence of aqua aerobics classes on the functional state of female students of a special medical group. Proceedings of the 3rd All-Ukrainian scientific and practical conference "Actual problems of physical education of different population groups", (3), 2017. 24-34.
3. Zippunnikova T. A., Syzova M. M. (2017) Study of physical health of students of the Far Eastern Federal University [Electronic resource] // International research journal. No. 3 (57).
4. Kupchinov R. I. (2006) Physical education. - Minsk: "Tetra Systems". 351 p.
5. Lyakhovets, L. (2014) The role of aqua aerobics classes in increasing the functional capabilities and level of physical condition of women of mature age. Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series: Pedagogy. Social

work, (31). 89-92.

6. Parakhonko, V. M., & Khimich, I. Yu. (2023) The influence of swimming classes on the physical condition of students of higher education institutions. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (1)(159). 27-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).06)

7. Petrenko, N. V. (2012) Health and training program of aqua fitness classes for students of economic specialties. Sports Bulletin of Prydniprovyu, (2). 98-102.

8. Prysiazhnyuk S. I. (2008) Physical education. Kyiv: "Center for Educational Literature". 502 p.

9. Porada, A. M. Solodovnyk O. V., Prokopchuk N. E. (2008) Fundamentals of physical rehabilitation. Kyiv: "Medicine". 246 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).20

УДК 378.016:613

Кабацька О. В.

доктор педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

Куйдіна Т. М.

кандидат педагогічних наук

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків

Бабич Л. М.

аспірантка кафедри соціальної педагогіки

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Полтава

Малькова Я. П.

аспірантка кафедри олімпійського та професійного спорту

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Полтава

ПІДХОДИ ДО ОСВІТИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті розглянуто роль і місце здоров'язберезувальних технологій у системі сучасної освіти, де важлива роль відводиться взаємодії педагогів, психологів, працівників соціальних сфер, обґрунтовується необхідність перегляду напрацьованого досвіду та розробки нових підходів з урахуванням умов життя, що змінилися, а саме: військовий стан в Україні; перехід на онлайн-освіту; посилення інформаційного потоку; залежність людства від мережі інтернет; психофізіологічні стреси, гіподинамія тощо.

Проведено історико-педагогічний огляд, який знайомить з напрацюваннями у питаннях збереження та зміцнення здоров'я учнів з урахуванням їх вікових та соціальних особливостей, що дозволяє спиратися на основи педагогічної культури при постановці та вирішенні завдань формування культури здоров'я, впровадження у педагогічну практику здоров'язберезувальних технологій, як важливого напрямку для збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків в умовах сучасності.

Дослідження вчених показали, що актуальним завданням розвитку системи національної освіти є створення узгодженості між сучасними соціальними вимогами до здоров'я молодого покоління та педагогічними умовами формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я і життя.

У статті також розглянуто сутність здоров'язберезувальних технологій, умови їх реалізації і підходи сучасних вітчизняних та зарубіжних авторів до питань ведення студентською молоддю здорового способу життя. Вчені у своїх наукових працях висловлюють зауваження щодо підготовки випускників педагогічних університетів до реалізації суспільно важливого завдання з виховання здорового покоління на основі організації здоров'язберезувального освітнього процесу.

Таким чином, необхідно впровадження в роботу закладів вищої освіти педагогічних умов задля реалізації освітніх програм, що задовольняють вимогам збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального компонентів здоров'я молодого покоління та виховання здорової особистості, здатної пристосуватися до складних умов сучасного життя.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберезувальні технології, студенти.

Kabatska O. V., Kuidina T. M., Babych L. M., Malkova J. P. Take part in the process of forming a healthy system informative environment. The article examines the role and place of health-saving technologies in the system of modern education, where an important role is assigned to the interaction of teachers, psychologists, workers in social spheres, the need to review the accumulated experience and develop new approaches taking into account the changed living conditions, namely: military status substantiated in Ukraine; transition to online education; strengthening of the information flow; humanity's dependence on the Internet; psychophysiological stress, hypodynamia, etc.

A historical-pedagogical review has been conducted, which introduces the developments in the issues of preserving and strengthening the health of students, taking into account their age and social characteristics, which allows relying on the foundations of pedagogical culture when setting and solving the tasks of forming a health culture, introducing health into pedagogical practice of energy-saving technologies, as an important direction for preserving and strengthening the health of

children and adolescents in modern conditions.

Researches, made by the scientists, had shown that the urgent task of the development of the national education system was to create consistency between modern social requirements for the health of the young generation and pedagogical conditions for the formation of motivational and value attitudes of students towards their own health and life.

The article also examines the essence of health-saving technologies, the conditions for their implementation, and the approaches of modern domestic and foreign authors to the issues of leading a healthy lifestyle for student youth. In their scientific works, scientists express comments on the preparation of graduates of pedagogical universities to implement the socially important task of raising a healthy generation based on the organization of a health-preserving educational process.

Thus, it is necessary to introduce pedagogical conditions into the work of higher education institutions in order to implement educational programs that meet the requirements of preserving and strengthening the physical, mental, and social components of the health of the young generation and raising a healthy personality capable of adapting to the complex conditions of modern life.

Key words: health, health-saving technologies, students.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Одним із пріоритетних напрямів державної політики України на шляху до європейського майбутнього є реалізація здоров'язбережувальних технологій у системі сучасної освіти та створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Збереження здоров'я молодого покоління залежить від взаємодії педагогів, медичних і соціальних працівників. Водночас, вибрані шляхи модернізації системи освіти і виховання молоді сприяють підвищенню інтересу суспільства до цих технологій, а також до особистості, яка бере участь в їх реалізації. Тому виникає потреба у використанні наявних і розробці нових здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на підвищення інтересу студентів до здорового способу життя, збереження природного середовища, що сприяє поліпшенню їх здоров'я [12].

Аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить про ґрунтовне вивчення проблеми збереження та формування здоров'я у працях видатних учених, а саме: формування культури здоров'я суб'єктів педагогічного процесу (А. Асмолов, Г. Апанасенко, І. Брехман та ін.); концептуальні основи здоров'язберігаючих технологій у вихованні (К. Бондаревська, Г. Голобородько, О. Дубогай, С. Свириденко та ін.); формування здорового способу життя дітей та підлітків (С. Боткін, Г. Ващенко, Е. Вільчковський, Г. Власюк, І. Петренко та ін.); дослідження інтерактивних технологій формування здорового способу життя студентської молоді (М. Мурашко, М. Почерніна, О. Кривенко).

Історико-педагогічна спадщина з питань здорового способу життя дітей з точки зору вікових особливостей належить видатним педагогам минулого Я. Коменському, І. Пестолоцці, К. Ушинському, П. Лесгафту, А. Макаренку, В. Сухомлинському. Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності вищих навчальних закладів системи здоров'язберігаючих технологій здійснили вітчизняні та зарубіжні учені В. Афанасьєв, А. Антонов, І. Брехман, І. Демакова, О. Нікіфоров, Г. Мисіна, О. Петров та ін. [7].

У Конституції України Ст. 3 визначено, що найвищою соціальною цінністю у нашій державі є людина, її життя і здоров'я [9]. Стіяка тенденція зниження рівня здоров'я особливо серед молоді зберігається. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 50 % школярів відмічається функціональні відхилення в різних системах організму [1], а більша половина студентів мають різні відхилення стану здоров'я в тому числі, захворювання серцево-судинної системи [11].

Невідповідність між сучасними вимогами, що висуває соціум до здоров'я молоді і фактично сформованою системою педагогічного керівництва формуванням, зміцненням і збереженням здоров'я учасників освітнього процесу є актуальною проблемою національної освіти [3].

Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти XXI столітті (Указ Президента України № 374 від 17.04.2002 р.), є пропаганда та стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я [10].

Погоджуємось з думкою М. Грушевського, що молодь – це майбутнє нації, хоча останні до кінця не усвідомлюють всю цінність і серйозність свого «тягаря». Тому здоров'я населення загалом та молоді зокрема – це значуща суспільна цінність, яка має бути забезпечена системою наукових і практичних заходів щодо збереження, зміцнення та розвитку здоров'я, діяльністю структур, які їх реалізують, та відповідним ставленням й усвідомленою турботою кожного члена суспільства про особисте та громадське здоров'я [8].

Мета статті – розглянути роль і місце здоров'язбережувальних технологій у системі сучасної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Треба констатувати, що зміст вищої освіти, який охоплює певну систему знань, а з нею необхідні вміння і навички, повинен орієнтувати педагогічну взаємодію на розвиток соціально значущих якостей студентів у тому числі і здоров'язбережувальних технологій.

Академік В. Бехтерева наголошує що правильно поставлене виховання відіграє величезну роль не тільки в розвитку характеру, але і в зміцненні фізичного і психічного здоров'я. Адже раціональне виховання повинне розвивати в дитині той бадьорий дух, який вкрай потрібен у боротьбі з життєвими негараздами [7].

Сутність здоров'язбережувальних технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою підвищення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя [4].

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені розуміють сприятливі умови навчання студента, оптимальну організацію навчального процесу, повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Ю. Бойко зазначає, що необхідно послідовно формувати установки здорового способу життя у студентів через

етапи, кожен з яких являє собою відрізок освітнього процесу у закладі вищої освіти, що характеризується логічною завершеністю, чіткими цільовими настановами, предметним змістом, конкретним організаційно-методичним забезпеченням [3].

Аналіз практичної організації навчального процесу у вищій школі виявив низький рівень організації здоров'язбереження. Реалізація здоров'язбережувальних технологій здійснюється лише на заняттях з фізичного виховання та валеології, в малих відсотках у самостійній діяльності студентів після занять та на канікулах [5].

На нашу думку така проблема існує, ще з часів навчання у школі. Бо саме уроки фізичної культури розглядають, як «не важливими» і учні пропускають їх, тим самим не дають змогу собі сформувати активну звичку у формуванні здорового способу життя.

А в умовах зростання обсягу й інтенсивності навчальної діяльності, підвищених вимог до знань, неможливо забезпечити гармонічний розвиток студентів без визначення здоров'язбережувальних вимог до усього освітнього процесу, а також виокремлення факторів ризику дезадаптації до навчання і виявлення ефективних педагогічних технологій, що підвищують адаптивні можливості студентів до підвищених навантажень і стресів. І тому, сьогодні з відходом від однаковості й уніфікованості вищої освіти, зі створенням умов для варіативної і особистісно орієнтованої педагогіки принципово важливо забезпечити можливість реалізації лише таких освітніх програм, що задовольняють вимогам збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального компонентів здоров'я студентів та формування здоров'язбережувального освітнього середовища [5]. Тому із-за браку вільного часу та не спроможністю правильно організувати його (залежність від мережі інтернет та гаджетів) страждає найголовніше – здоров'я. А цей показник нації визначає рівень розвитку держави, яка так і без того не може увійти в Європейський простір.

Більшість учених (В. Кучма, А. Мітяєва, М. Смирнов, М. Степанова, Л. Тихомирова та ін.) вказують на використання здоров'язбережувальних технологій як на головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків в умовах сучасної освіти. Але відсутність єдиної методичної системи навчання здоров'язбережувальних технологій, невизначеність змісту, принципів, структурних компонентів здоров'язбережувальної діяльності викладачів не дозволяють вирішити окремі теоретичні та практичні питання підготовки майбутніх спеціалістів до використання здоров'язбережувальних технологій [6].

Як наслідок, вважає В. Бобрицька, «випускники педагогічних університетів часто не підготовлені до реалізації суспільно важливого завдання виховання здорового покоління, не здатні організувати освітній процес на основі здоров'язбережувальних технологій, недостатньо дбають про своє здоров'я і не дотримуються здорового способу життя» [2].

Зарубіжні вчені, що досліджували зміцнення здоров'я студентів, дійшли висновків, що рівень здоров'я залежить від соціального статусу останніх (соціально – демографічних перемінних). Вони вважають, що потрібна інтеграція курсів по зміцненню здоров'я в навчальні програми всіх університетів. Це дасть змогу зрозуміти студентам важливість здорового способу життя, а значить і покращити власне здоров'я. Важливим також є наявність спортивної бази, тренажерних залів на території університету за доступними цінами, для заохочення студентів, особливо тому, що вони значну частину свого часу проводять на території освітнього закладу [16].

Ronica N. Rooks та Cassandra D. Ford зосереджують свою увагу на такому інструменті, як сімейна оздоровча історія. Вони допомагали студентам запобігти хронічним захворюванням шляхом збору власної генетичної інформації. Також вони виявили, що важливу роль у здоров'язбереженні відіграє родина, яка є основною моделлю поведінки [15].

Niyi Awofeso, Yunes Gaber та Moyosola Bamidele виявили, що більшість людей від 18 до 35 років застосовують найпоширеніші соціальні платформи (WhatsApp, Instagram, Youtube та ін.) для отримання інформації пов'язаної зі здоров'ям і вважають її надійним джерелом [14]. Це означає, що у людей не має можливості відвідувати медичні заклади з фінансової сторони або з інших соціальних причин. З цього ж приводу більшість Сенегальських жінок займаються самолікуванням через соціальні мережі Facebook [14].

Здоров'язбережувальні підходи в процесі навчання здобувачів освіти, шляхи оновлення системи викладання в вишах в бік відповідального ставлення до власного здоров'я всіх учасників освітнього процесу посилять формування в молоді інтересу до здорового способу життя, а також, реалізації завдань створення та функціонування здоров'язбережувального освітнього середовища в університетах.

Висновки. Отже, з огляду на вище зазначене можна констатувати, що здоров'язбережувальні технології у закладах вищої освіти мають на меті мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я и життя. Це можливо завдяки оновленню освітнього процесу, а саме включення ефективних здоров'язбережувальних технологій, що дасть можливість збереження і зміцнення здоров'я студентів (соціального, фізичного й психічного) та сприятимете функціонуванню здоров'язбережувального освітнього середовища.

Перспектива подальших досліджень. Важливим кроком в дослідженні наукової проблеми впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в процес вищої освіти може стати вивчення шляхів їх реалізації в системі дистанційної освіти студентів в військовий час.

Література

1. Аносов І. П. Здоров'язбережувальні освітні технології у професійно-педагогічній підготовці вчителя. Педагогіка здоров'я : зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. [за заг. ред. І. Ф. Прокопенка]. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. С. 22-28.
2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. доктора пед. наук : 13.00.04 . К. 2006. 462 с.
3. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. канд. пед. наук : 13.00.07. Умань. 2015. 268 с.

4. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура. № 2. С. 1-4.
5. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 15-18.
6. Дяченко-Богун М. Основні компоненти здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу. Витоки педагогічної майстерності. 2015. №16. С. 64-70.
7. Здоров'язбережувальні технології закладу освіти в умовах сучасних освітніх змін: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., (Тернопіль, 06-07 червня, 2019) [ред.кол. : В. Черняк (відп. ред.) та ін.] ; Тернопільський ОКІППО. Тернопіль: Вид. центр ТОКІППО, 2019. 240 с.
8. Зимівець Н. В. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч.-метод. посіб.: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2010. 360 с
9. Конституція України. Розділ I, стаття № 3. Прийнята Верховною Радою 28.06.1996 р.
10. Національна доктрина розвитку освіти. (від 17.04.2002 р. №347/2002) Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>
11. Путров С. Ю. Основні аспекти здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів технічного університету. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Бердянськ : БДПУ. 2007. № 3. С. 89-94.
12. Царенко І. Здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутніх педагогів професійного навчання. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. 2016. Вип. 9(3). С. 73-76. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmf_2016_9\(3\)21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmf_2016_9(3)21).
13. Awofeso, N. , Gaber, Y. and Bamidele, M. (2019) Determinants of Youth Engagement with Health Information on Social Media Platforms in United Arab Emirates. Health, 11, 249-262. doi: 10.4236/health.2019.112022.
14. Khadim, N., Tine, J.A.D., Zahra, M.F., Omar, B., Diongue, F.B., Diallo, A.I. and Adama, F. (2020) Self-Medication of Senegalese Women through Social Networks. Health, 12, 396-406. <https://doi.org/10.4236/health.2020.124032>
15. Rooks, R. and Ford, C. (2016) Family Health History and Behavioral Change among Undergraduate Students: A Mixed Methods Study. Health, 8, 325-335. doi: 10.4236/health.2016.84034.
16. Shaheen, A. , Nassar, O. , Amre, H. and Hamdan-Mansour, A. (2015) Factors Affecting Health-Promoting Behaviors of University Students in Jordan. Health, 7, 1-8. doi: 10.4236/Health.2015.71001

References

1. Anosov I. P. Zdoroviazberzhuvalni osviti tehnologii u profesiino pedahohichnii pidhotovtsi vchytelia. [Health-preserving educational technologies in teacher training]. Pedahohika zdorovia : zb. nauk. prats IV Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf. [zazah. red. I. F. Prokopenka]. Kh. : KhNPUim. H. S. Skovorody, 2014, pp. 22-28. [in Ukrainian].
2. Bobrytska V. I. Teoretychni i metodychni osnovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnikh uchyteliv u protsesi vyvchennia pryrodnychkh nauk. [Theoretical and methodical bases of formation of a healthy way of life at future teachers in the course of study of natural sciences]: Doctor's thesis: 13.00.04. Kiev, 2006, p. 462. [in Ukrainian].
3. Boiko Yu. S. Formuvannia aksiolohichnykh ustanovok do zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. [Formation of axiological attitudes to a healthy life style in students of higher education institutions] : Candidate's thesis: 13.00.07. Uman, 2015, p. 268. [in Ukrainian].
4. Boichenko T. Valeolohiia – mystetstvo buty zdorovym. Zdorovia ta fizychna kultura. [Valeology is the heart of being healthy] № 2, pp. 1-4. [in Ukrainian].
5. Boreiko N. Yu. Orhanizatsiia zdoroviazberihaiuchoho navchalnoho protsesu u vyshchii shkoli v suchasnykh umovakh. [The organization of a healthy educational process in higher education in modern conditions] Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni iproblemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2010, № 12. pp. 15-18. [in Ukrainian].
6. Diachenko-Bohun M. Osnovni komponenty zdoroviazberzhuvalnykh tehnologii v osvithomu seredovyshti vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu. [The main components of health technologies in the educational environment of higher pedagogical educational institution] Vytoky pedahohichnoi maisternosti. 2015, №16, pp. 64-70. [in Ukrainian].
7. Zdoroviazberzhuvalni tehnologii zakladu osvity v umovakh suchasnykh osvithnykh zmin. [Health-preserving technologies of an educational institution in the conditions of modern educational changes]: materialy Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf., (Ternopil, 06-07 chervnia, 2019) [red.kol. : V.Cherniak (vidp.red.) tain.] ; Ternopilskiy OKIPPO. Ternopil: Vyd. tsentr TOKIPPO, 2019, p. 240. [in Ukrainian].
8. Zymivets N. V. Navchannia zdorovia: prosvitnytska robota z pidlitkami shchodo zberezhenia, rozvytku ta zmitsnennia reproduktyvnoho zdorovia. [Health education: educational work with adolescents on the preservation, development and promotion of reproductive health]: navch.-metod. posib.: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2010, p. 360. [in Ukrainian].
9. Konstytutsiia Ukrainy. Rozdil I, stattia № 3. Pryiniata Verkhovnoiu Radou 28.06.1996 r. [in Ukrainian].
10. Natsionalna doktryna rozvytku osvity. (vid 17.04.2002 r. №347/2002) Rezhym dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text> [in Ukrainian].
11. Putrov S. Yu. Osnovni aspekty zdoroviazberihaiuchykh tehnologii u fizychnomu vykhovanni studentiv tekhnichnoho universytetu. [The main aspects of health technologies in the physical education of technical university students]. Zbirnyk naukovykh prats Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. Berdiansk : BDP, 2007, № 3, pp. 89-94. [in Ukrainian].
12. Tsarenko I. Zdoroviazberzhuvalni tehnologii u pidhotovtsi maibutnikh pedahohiv profesiinoho navchannia. [Health-saving technologies in the training of future teachers of vocational training]. Naukovi zapysky [Kirovohradskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka]. Serii : Problemy metodyky fizyko-matematychnoi i

tehnologichnoi osvity, 2016, issue 9(3), p. 73-76. Electronic source: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2016_9\(3\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2016_9(3)_21).

13. Awofeso, N., Gaber, Y. and Bamidele, M. (2019) Determinants of Youth Engagement with Health Information on Social Media Platforms in United Arab Emirates. *Health*, 11, pp. 249-262. doi: 10.4236/health.2019.112022 [in English].

14. Khadim, N., Tine, J.A.D., Zahra, M.F., Omar, B., Diongue, F.B., Diallo, A.I. and Adama, F. (2020) Self-Medication of Senegalese Women through Social Networks. *Health*, 12, 396-406. <https://doi.org/10.4236/health.2020.124032>

15. Rooks, R. and Ford, C. (2016) Family Health History and Behavioral Change among Undergraduate Students: A Mixed Methods Study. *Health*, 8, 325-335. doi: 10.4236/health.2016.84034.

16. Shaheen, A., Nassar, O., Amre, H. and Hamdan-Mansour, A. (2015) Factors Affecting Health-Promoting Behaviors of University Students in Jordan. *Health*, 7, 1-8. doi: 10.4236/Health.2015.71001

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).21

Кий О.Г.

старший викладач комунальний заклад вищої освіти "Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія" Запорізької обласної ради

Волкова С.С.,

кандидат педагогічних наук, професор комунальний заклад вищої освіти "Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія" Запорізької обласної ради

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ДО РОБОТИ З КЛІЄНТАМИ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У РОБОТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Стаття присвячена вивченню проблем підготовки фізичних терапевтів пов'язана з формуванням у студентів достатнього об'єму знань та вмінь з етіології, діагностики відхилень у стані здоров'я пацієнтів з порушенням діяльності серцево-судинної системи засобів та методів фізичної терапії.

Розкриваються теми представлені в програмі навчання студентів методам і технологіям роботи на посаді фізичного терапевта з клієнтами які мають хворобу серцево-судинної системи. Розкрито зміст лекційного матеріалу. Представлено результати анкетування 38 студентів з 12 питань. 100% опитуваних студентів пов'язували цю дисципліну із загальним напрямом навчання і відчували необхідність її вивчення для своєї майбутньої роботи за фахом. Запропонований студентам матеріал сприяє їх підготовці до роботи фізичним терапевтом з клієнтами, що мають хвороби серцево-судинної системи.

Ключові слова: серцево-судинна система, навчальна програма, студент, фізичний терапевт.

Kyi O. G., Volkova S. S. Training of future physical therapists to job with clients with disorders of the cardiovascular system. The article is devoted to the study of the problems of the training of physical therapists associated with the formation in students of a sufficient amount of knowledge and skills in etiology, diagnosis of deviations in the health of patients with disorders of the cardiovascular system, means and methods of physical therapy.

The revealed topics are presented in the program of training students in the methods and technologies of working as a physical therapist with clients who have diseases of the cardiovascular system.

As a result of studying the discipline, the student should know:

- basic concepts of general nosology;
- the role of factors, conditions and reactivity of the body in the occurrence, development and termination of diseases of the cardiovascular system;
- causes and mechanisms of diseases of the cardiovascular system, their manifestations and prognosis for the body during their development;
- etiology, pathogenesis, manifestations and consequences of the most frequent diseases of the cardiovascular system, principles of their etiological and pathogenetic therapy;
- the value of the experimental method (modeling of diseases and painful states) in the study of diseases of the cardiovascular system; its possibilities, limitations and prospects.

The student should be able to:

- analyze clinical and laboratory, experimental and other data and formulate possible causes and mechanisms of development of diseases of the cardiovascular system based on them;
- apply the acquired knowledge when studying other clinical disciplines in further treatment and prevention activities;
- to analyze the problems of diseases of the cardiovascular system from the point of view of critical assessment of modern theoretical concepts and trends in medicine;
- to interpret the results of the most common methods of diagnosing diseases of the cardiovascular system;
- solve situational problems;
- skillfully conduct system surveys and collect history;
- to be able to conduct a physical examination, knowing the techniques of palpation, percussion and auscultation;
- by the nature of the temperature curve, determine the type of fever in inflammatory diseases of the cardiovascular system;
- interpret the results of basic diagnostic allergy tests;
- substantiate the principles of pathogenetic therapy of the most common diseases of the cardiovascular system.

The content of the lecture material is revealed. The results of the survey of 38 students on 12 questions are presented. 100% of the surveyed students connected this discipline with the general field of study and felt the need to study it for their future work in the field. The material offered to students contributes to their preparation for work as a physical therapist with clients who have diseases of the cardiovascular system.

Key words: cardiovascular system, curriculum, student, physical therapist.

Постановка проблеми: На сьогодні підготовка фізичних терапевтів пов'язана з формуванням у студентів достатнього об'єму знань та вмінь з етіології, діагностики відхилень у стані здоров'я пацієнтів з порушенням діяльності серцево-судинної системи засобів та методів фізичної терапії.

Аналіз літературних джерел пов'язаних з відхиленнями діяльності серцево-судинної системи свідчить, що ця патологія займає перше місце серед захворювань [1,2,3,5].

Міжнародне дослідження тягаря хвороб (Global Burden of Disease — GBD) вимірює тягар проблем здоров'я серед населення в 195 країнах, включно з Україною. Це найповніше порівняльне дослідження з питань охорони здоров'я, яке охоплює 286 причин смерті, 369 захворювань та травм та 87 факторів ризику у 204 країнах та територіях, починаючи з 1990 року. Дослідження є систематичним науковим зусиллям кількісної оцінки втрати здоров'я від хвороб, травм і ризиків за віком, статтю в часовій динаміці. Координується Інститутом метрики та оцінки здоров'я при Університеті Вашингтону (Institute for Health Metrics and Evaluation — IHME).

За висновками цього дослідження за 2019 рік основними причинами смертності й одними з основних факторів інвалідності в усьому світі є серцево-судинні захворювання. Виявлення випадків серцево-судинних захворювань майже подвоїлося з 271 мільйона в 1990 році до 523 мільйонів у 2019 році, а кількість смертей від серцево-судинних захворювань неухильно збільшувалася з 12,1 мільйона в 1990 році до 18,6 мільйона у 2019 році.

На жаль, за цим показником наша країна лишається одним зі світових лідерів.

У національному масштабі смертність від серцево-судинних захворювань за останні 29 років зростає майже на 8 %: до 449 376 у 2019 році і складає 64.3 % від загальної кількості смертей, тоді як у 1990 році зафіксували 350 605 смертей від серцево-судинних захворювань, що склало 56.5 % відповідно.

Провідним чинником втрати здоров'я і працездатності населення України та найпоширенішою формою серцево-судинних захворювань є ХІХС (хронічна ішемічна хвороба серця).

Залежно від типу серцево-судинних захворювань серед чоловіків і жінок усіх вікових категорій, смертельні випадки розподілилися таким чином:

В Україні серцево-судинні захворювання є також головною причиною смертності населення.

Кардіологи діагностують наступні хвороби: ішемічну хворобу серця, недостатність кровообігу, хронічну недостатність кровообігу, ревматизм, пороки серця, інфаркт міокарда, хвороби судин [2, 3, 4].

Основи реабілітації пацієнтів з порушення діяльності серцево-судинної системи лежать фізичні вправи [1].

Мета: оцінити програму підготовки і готовність студентів до роботи з пацієнтами з порушеннями серцево-судинної системи.

Методи: бібліографічний, анкетування за 12 питаннями (1. Чи відчули Ви необхідність вивчення цієї дисципліни для майбутньої роботи за спеціальністю? 2. Чи був матеріал дисципліни пов'язаний з попереднім навчальним матеріалом дисциплін, які вивчались раніше? 3. Чи дублює матеріал дисципліни зміст інших дисциплін, що вивчались раніше? 4. Оцініть рівень складності дисципліни 5. Чи достатнім був обсяг аудиторних занять для вивчення дисципліни? 6. Як би Ви оцінили, наскільки дисципліна «Розлади серцево-судинної системи» пов'язана з загальним напрямом навчання за Вашою спеціальністю? 7. Як Ви оцінювали рівень своєї теоретичної підготовленості з питань захворювань серцево-судинної системи на початку вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної системи»? 8. Як Ви оцінюєте рівень своєї підготовленості після завершення курсу з дисципліни «Розлади серцево-судинної системи»? 9. Чи мали Ви навички спілкування з клієнтами з захворюваннями серцево-судинної системи з приводу діагностики і вибору методів лікування (насамперед фізіотерапевтичних) до початку вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної системи»? 10. Чи придбали Ви ці навички і чи з'явилася готовність до спілкування з клієнтами з захворюваннями серцево-судинної системи після вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної системи»? 11. Чи доводилося Вам використовувати прийоми та методи діагностики та надання першої медичної допомоги клієнтам з захворюваннями серцево-судинної системи до початку вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної системи»? 12. Чи доводилося Вам використовувати прийоми та методи діагностики та надання першої медичної допомоги клієнтам з захворюваннями серцево-судинної систем в процесі вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної систем» і після його завершення?).

Виклад основного матеріалу дослідження. Програму вивчення навчальної дисципліни «Розлади серцево-судинної системи» розроблено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки студентів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія галузі знань 22 Охорона здоров'я.

Предметом вивчення курсу є ознайомлення з методами обстеження, діагностики і профілактики найрозповсюдженіших захворювань серцево-судинної системи.

Вимоги до знань і вмінь

Формування у студентів наукових знань про загальні закономірності і конкретні механізми виникнення, розвитку та наслідків патологічних процесів, хвороб і хворобливих станів серцево-судинної системи, принципах їх виявлення, терапії і профілактики; за допомогою цих знань навчити вмінню проводити патофізіологічний аналіз модельних ситуацій; сформувати методологічну і методичну основи клінічного мислення і раціональних дій фізичного терапевта.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

– основні поняття загальної нозології;

- роль чинників, умов і реактивності організму у виникненні, розвитку і завершення хвороб серцево-судинної системи;
- причини і механізми захворювань серцево-судинної системи, їх прояви і прогнозування для організму при їх розвитку;
- етіологію, патогенез, прояви та наслідки найбільш частих захворювань серцево-судинної системи, принципи їх етіологічної і патогенетичної терапії;
- значення експериментального методу (моделювання хвороб і хворобливих станів) у вивченні захворювань серцево-судинної систем; його можливості, обмеження та перспективи.

Студент повинен уміти:

- проводити аналіз клініко-лабораторних, експериментальних та інших даних і формулювати на їх основі можливі причини і механізми розвитку захворювань серцево-судинної системи;
- застосовувати отримані знання при вивченні інших клінічних дисциплін в подальшій лікувально-профілактичній діяльності;
- аналізувати проблеми захворювань серцево-судинної системи з точки зору критичної оцінки сучасних теоретичних концепцій і напрямків в медицині;
- інтерпретувати результати найбільш поширених методів діагностики захворювань серцево-судинної системи;
- вирішувати ситуаційні задачі;
- вміло проводити опитування за системами та збирати анамнез;
- вміти проводити фізикальне обстеження, володіючи прийомами пальпації, перкусії і аускультації;
- за характером температурної кривої визначати тип лихоманки при запальних хворобах серцево-судинної системи;
- інтерпретувати результати основних діагностичних алергічних проб;
- обґрунтовувати принципи патогенетичної терапії найбільш поширених захворювань серцево-судинної системи.

Студент повинен володіти:

- навичками системного підходу до аналізу медичної інформації;
- принципами доказової медицини, заснованої на знаходженні власні шляхи розв'язання з використанням теоретичних знань і практичних умінь;
- навичками аналізу закономірностей функціонування окремих органів серцево-судинної системи в нормі і при патології;
- основними методами оцінки функціонального стану організму людини, навичками аналізу та інтерпретації результатів сучасних діагностичних технологій;
- навичками патогенетичного аналізу клінічних синдромів, обґрунтовувати патогенетичні методи (принципи) діагностики, лікування, реабілітації та профілактики захворювань серцево-судинної системи.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання (компетентностей):

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

У процесі засвоєння дисципліни студент має набути таких соціальних навичок (soft-skills):

- здатність використовувати знання, уміння і навички з фізичної реабілітації в роботі з пацієнтами;
- здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції;
- здатність розуміти та пояснювати патологічні процеси, які піддаються корекції заходами фізичної реабілітації;
- здатність аналізувати, вибирати і трактувати отриману інформацію.

Під час вивчення дисципліни студенти опановують теми: 1. Методи обстеження серцево-судинної системи. Основні симптоми порушень серцево-судинної системи: порушення ритму, провідності серця, підвищення/зниження кров'яного тиску. 2. Запальні хвороби серця: ендокардит, міокардит, перикардит. Етіологія, патогенез, клініка, ЕКГ-, Рологічна діагностика. 3. ІХС, стенокардія. ІМ. Етіологія, патогенез, клінічна характеристика. Діагностика. 4. ІХС, стенокардія. ІМ. Етіологія, патогенез, клінічна характеристика. Діагностика. 5. Вегето-судинна дистонія. Гіпотонічний криз. Етіологія, патогенез, клінічна характеристика. Діагностика. 6. Гіпертонічна хвороба. Артеріальні гіпертензії. Гіпертонічний криз, Етіологія, патогенез, клінічна характеристика. Діагностика. 7. Вади серця. Етіологія, патогенез, клінічна характеристика. Діагностика. 8. Синдром серцевої недостатності. Етіологія, патогенез, клінічна характеристика. Діагностика.

Зміст практичного матеріалу: Вступ до клініки внутрішніх хвороб. Загальні методологічні аспекти діагностики. Схема та методи клінічного обстеження хворого. Етичні та деонтологічні аспекти спілкування з пацієнтом в клініці внутрішніх хвороб. Поняття ятрогенії. Методика розпитування, особливості психотерапевтичного підходу до пацієнта, порядок і правила збору скарг та анамнезу захворювання і анамнезу життя за схемою. Письмове оформлення зібраного анамнезу обстеженого пацієнта. Основні методи фізикального обстеження пацієнта при захворюваннях внутрішніх органів (огляд, пальпація, перкусія, аускультація. Схема клінічного обстеження та симптоми захворювань серцево-судинної системи. Методика проведення розпитування, збору і систематизації скарг та анамнестичних даних при обстеженні хворих з захворюваннями серцево-судинної системи за схемою. Основні клінічні симптоми захворювань

серцево-судинної системи, їх діагностичне значення. Методи дослідження та основні клінічні синдроми при захворюваннях серцевосудинної системи. Методи фізикального обстеження хворих при патології серцево-судинної системи, методика проведення огляду, пальпації, перкусії грудної клітини та аускультативні методи серця за схемою. Методи вимірювання артеріального пульсу і тиску, інтерпретація показників. Додаткові методи дослідження при захворюваннях серцево-судинної системи: перелік, обсяг, обґрунтування проведення, інтерпретація можливих результатів. Основні клінічні синдроми при серцево-судинних захворюваннях. Причини виникнення тахікардії, брадикардії. Причини порушення збудливості, провідності, скоротливості серця. Вади серця – як відхилення в будові серця. Причини виникнення ендо-, перикардиту. Основні чинники серцевої недостатності

Студенти виконують індивідуальні науково-дослідні завдання за темами

1. Які причини відносяться до кардіальних.
2. Які причини відносять до екстракардіальних.
3. Розлад метабічних процесів в серці при кровотечі.
4. Коли розвивається серцева недостатність
5. Серцева недостатність від перевантаження
6. Серцева недостатність від пошкодження міокарда
7. Форми і прояви серцевої недостатності по малому і великому колах кровообігу.
8. Міокардіодістрофія – розлад в метабічних процесах серця.
9. Причини порушення функцій серця.
10. Причини виникнення тахікардії.
11. Причини виникнення брадикардії.
12. Причини порушення збудливості серця.
13. Причини порушення провідності серця.
14. Причини порушення скоротливості серця.
15. Ендокардит – запалення внутрішньої оболонки серця і клапанів.
16. Вади серця-як відхилення в будові серця
17. Міокардит-запалення серцевого м'яза.
18. Причини виникнення перикардиту.
19. Причини виникнення гіпертрофії міокарду.
20. Дилатація серця – основний чинник серцевої недостатності.
21. Артеріосклероз-хвороба ситого життя.

Результати дослідження: Методом анкетування отримано відповіді 38 студентів.

1. 100% опитуваних пов'язували цю дисципліну із загальним напрямом навчання і відчували необхідність її вивчення для своєї майбутньої роботи за фахом.

2. 5,3% (2 випадка) пов'язують матеріал дисципліни з попереднім навчальним матеріалом дисциплін, які вивчались раніше у мед коледжі.

3. На питання «Чи дублює матеріал дисципліни зміст інших дисциплін, що вивчались раніше?» позитивно відповіло 26,3% (10 випадків) і негативно відповідно 73,7% (28 випадків).

4. Рівень складності дисципліни розцінили, як

- складний 2,6% (1 випадок),
- середньо складний 86,8% (33 випадка),
- не складний 10,5% (4 випадка).

5. Щодо обсягу аудиторних занять для вивчення дисципліни – недостатнім оцінили 10,5% (4 випадка).

6. Рівень своєї теоретичної підготовленості з питань захворювань серцево-судинної системи на початку вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної системи» оцінювали, як

- низький 36,8% (14 випадків),
- середній 50% (19 випадків),
- високий 13,2% (5 випадків).

7. Рівень підготовленості після завершення курсу з дисципліни «Розлади серцево-судинної системи» розцінили, як

- середній 42,1% (16 випадків),
- високий 57,9% (22 випадка).

8. Навички і готовність до спілкування з клієнтами з захворюваннями серцево-судинної системи з приводу діагностики і вибору методів лікування до початку вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної системи» і після закінчення зростає з 21% (8 випадків) до 100% (38 випадків).

9. Використовували прийоми та методи діагностики та надання першої медичної допомоги клієнтам з захворюваннями серцево-судинної системи до початку вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної системи» 26,3% (10 випадків).

10. В процесі вивчення дисципліни «Розлади серцево-судинної системи» і після його завершення довелось використовувати прийоми та методи діагностики та надання першої медичної допомоги клієнтам з захворюваннями серцево-судинної системи 52,6% (20 випадків) опитуваних.

Вплинути на зменшення тягаря серцево-судинних захворювання в Україні можна, якщо зменшити вплив основні фактори ризику серед населення, що призводять до передчасної смерті.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Запропонований студентам матеріал сприяє їх

підготовці до роботи фізичним терапевтом з клієнтами, що мають хвороби серцево-судинної системи.

Апробувати методику та технологію проведення практичних занять з клієнтами, що мають хвороби серцево-судинної системи.

Література

1. Амосов М. Здоров'я. ДСГ, 2005. 120 с.
2. Статичний щорічник України. URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/11/Yearbook_2020.pdf
3. Ковальова О.М., Пропедевтика внутрішньої медицини: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2010. 720 с.
4. Основи внутрішньої медицини: Пропедевтика внутрішніх хвороб. Децик Ю.І., Яворський О.Г., Нейко Є.М. та ін.; за ред. проф. О.Г. Яворського. Київ: Здоров'я, 2004. 500 с.
5. Пелешчук А.П., Передерій В.Г., Рейдерман М.І. Фізичні методи дослідження в клініці внутрішніх хвороб: навчальний посібник. Київ, Здоров'я, 1993.

Reference

1. Amosov M. Zdorovia. DSH, 2005. 120 s.
2. 2.Statychnyi shchorichnyk Ukrainy. URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/11/Yearbook_2020.pdf
- 3.Kovalova O.M., Propedevtyka vnutrishnoi medytsyny: pidruchnyk. Kyiv: VSV «Medytsyna», 2010. 720 s.
4. Osnovy vnutrishnoi medytsyny: Propedevtyka vnutrishnikh khvorob. Detsyk Yu.I., Yavorskyi O.H., Neiko Ye.M. ta in.; za red. prof. O.H. Iavorskoho. Kyiv: Zdorovia, 2004. 500 s.
5. Peleshchuk A.P., Perederii V.H., Reiderman M.I. Fizychni metody doslidzhennia v klinitsi vnutrishnikh khvorob: navchalnyi posibnyk. Kyiv, Zdorovia, 1993.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).22
УДК [796.83:796.012.61]

Косинський Е.О.

викладач кафедри фізичної культури

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТУ «ПРИСЯДКА»

У роботі проаналізовано технічний елемент «присядка», розглянуті варіанти його використання в хореографії та їх інтерпретацій у національних одноборствах, виділено базові частини цього руху, які є типовими для різних присядок. Запропоновано загальну схему елементу «присядка», яка дає змогу ефективно опанувати та застосовувати її залежно від рівня засвоєння теоретичного матеріалу і практичного виконання, уникаючи, таким чином, значних труднощів, що можуть бути пов'язані з технічною складністю і розмаїттям асортименту цього елементу одноборств. Наведено приклади використання присядки у формі контратаки, використовуючи енергію інерції тіла у процесі переходу з положення стоячи в положення присівши. Розглянуто ефективність пліометричних вправ в умовах сучасних тренувань та можливість широкого використання їх у вигляді такого елементу як «присядка». Обґрунтовано також доцільність використання цього елементу як засобу розвитку швидкісно-силових здібностей. Подано різні класичні та інноваційні варіанти використання присядок, як в практично-прикладному аспекті, так і в аспекті ефективного розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: національні одноборства, присядки, національні бойові мистецтва, пліометричні вправи.

Kosynskiy E. Methodological features of using of the element «squat». The paper analyzes the technical element «squat», considers the options for its use in choreography and their interpretation in national associations, highlights the basic parts of this movement, typical for different squats. A general scheme of the «squat» element is proposed, which allows one to freely master and apply it, depending on the increase in the level of theoretical material and practical implementation, thus avoiding significant indicators that should be combined with technical development and a variety of assortment of this element of martial arts. Examples of the use of a squat in the form of a counterattack are given, using the energy of the body's inertia in the process of transition from a standing position to a crouching position. The effectiveness of plyometric exercises in the conditions of modern training and the possibility of their wide use in the form of such an element as a «squat» are considered. The expediency of using this element as a means of developing speed-strength abilities is also substantiated. Various classic and innovative options for using squats are presented, both in a practical and applied aspect, and in the aspect of effective development of physical qualities. Proposes the author's method of using the squat as an element of an applied nature, and as a means of developing speed-strength qualities.

Key words: national single combats, squats, national martial arts, plyometric exercises.

Постановка проблеми. Після відновлення української державності 1991 року суттєво зросло значення національної складової в дослідженнях фахівців різних галузей [1; 4; 8]. Одночасно докорінно змінювалося трактування історії нашої країни, зокрема активно шукалися і відкривалися історико-культурологічні факти, які утворювали надійне підґрунтя для національної ідентифікації. Одним з таких національних феноменів, безумовно, є доба козацтва, в часи якої виникло чимало національних одноборств, що нині набули статусу окремих видів спорту [1; 4]. Посилення соціального значення необхідності розвитку і популяризації національних одноборств зумовлено політичними та воєнними процесами сучасного життя нашої країни. Відродження національно-патріотичного виховання молодого покоління України відкриває нові можливості для вдосконалення системи спортивно-фізкультурної освіти нашої держави

в сучасних умовах.

Вочевидь, національні однокористувачі як складова цілісної національної культури відображають певні суспільні трансформації. Економічні, політичні та соціальні зміни, наукові здобутки, культурно-мистецький розвиток – усе це сприяє модернізації, вдосконаленню форм, засобів і методів підготовки у спортивній сфері, зокрема в однокористувачах [2]. Такі національні українські феномени, як хортинг, рукопашний бій СПАС, рукопаш-гопак, козацький двобій, бойовий гопак нині офіційно визнані видами спорту і внесені до реєстру Міністерства молоді і спорту України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початок активного відродження національних однокористувачів припадає на вісімдесяті роки минулого століття, коли групами ентузіастів активно проводилися реконструкції та відновлення національних бойових мистецтв. Цей процес триває до сьогодні.

Головним джерелом знань про рухову складову національних бойових мистецтв є переважно етнографічні праці, присвячені народним танцям, позаяк саме в останніх зберігаються вікові традиції пластики, багатство рухів. А. Морозов, аналізуючи з мистецтвознавчого погляду комплекс психофізичного вдосконалення «Бойовий гопак», зауважив, що первинні спортивної техніки бойового гопака, відновлені аналогічно до східних бойових мистецтв, ґрунтуються на віртуозних рухах, що їх виконують чоловіки в українських козацьких танцях. У зв'язку з цим бойовий гопак доцільно розглядати в чотирьох аспектах: як народно-сценічний танок, спортивний танець, бойове мистецтво, національний вид спорту [7].

Вітчизняні науковці О. Слепцов і В. Слабоуз, аналізуючи витоки бойового мистецтва СПАС, з'ясували, що значною мірою його техніка – це техніка пластики народних танців, реконструйована і переосмислена [11].

З огляду на все викладене важливо встановити, виокремити елементи рухів, які є типовими для національних видів українських однокористувачів, та детально описати техніку їх виконання.

Аналіз базової техніки наших національних однокористувачів свідчить про те, що найбільш характерними для пластичної культури українських національних бойових мистецтв є повзунці та присядки – автентичні елементи, які збереглися в нашій руховій спадщині зі стародавніх часів [6]. Однак дослідники у своїх працях недостатньо висвітлюють специфіку виконання автентичних рухів, зокрема присядок, характерних для українських однокористувачів, що зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою нашої розвідки є детальний аналіз методологічних особливостей техніки руху «присядка» та можливі аспекти практичного його використання.

Визначена мета передбачає вирішення двох завдань: по-перше, необхідно проаналізувати техніку присядки як хореографічного елемента та елемента національних однокористувачів; по-друге, запропонувати авторські варіанти техніки її виконання та практичного застосування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бойові мистецтва не є статичною системою: вони трансформуються під впливом різноманітних факторів, обставин практичного виконання, певних потреб тощо. У зв'язку з цим доцільно розглянути автентичні елементи національних однокористувачів в аспекті їх сучасного використання.

Елемент *присядка*, відомий загалом з українських танців, вирізняється різноманітністю виконання. Одним із перших дослідників, що описав різні види присядок, є В. Верховинець. Він стверджує, що багатство асортименту присядок свідчить про надзвичайну популярність цього руху у фізичній підготовці запорізьких козаків [3].

Звичайна присядка. Вихідне положення – перша позиція ніг. На затакт «і» – ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «раз-і» – різко і глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки вкупі, коліна спрямовані в сторони. На «два-і» – злегка підстрибнувши, піднятися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнути. Праву ногу підняти виворітно вперед, глибоко зігнувши її в коліні, довівши ступню до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути вправо, підйом при цьому має бути витягнутий, але не напружений. Те ж саме – з другої ноги.

Наведемо кілька прикладів використання присядок у сучасній хореографії:

Присядка з почерговим виведенням однієї ноги нахрест другої. Вихідне положення – перша позиція ніг. На «і-раз» – з невеликого підскоку різко опуститися в глибоке присідання на обох ногах за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки на талії. На «і-два» – з невеликим підскоком піднятися з глибокого присідання, витягнувши праву ногу вперед, нахрест лівої. Корпус прямий. Руки розкриті в другу позицію долонями вгору, погляд спрямований до лівої руки. Так само – з лівої ноги. Виконується в козачках, гопаків. Темпи – різноманітні.

Бокова присядка. Вихідне положення – перша позиція ніг. На затакт «і» – ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «раз-і» – різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два-і» – підвестися з глибокого присідання, злегка відскакуючи вправо на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнути. Ліву ногу підняти невисоко вліво, коліно і підйом вивільнити. Корпус трохи відхилити праворуч. Голову ледь повернути до лівого плеча. Праву руку відвести вправо-вгору, ліва рука – на талії. Те ж саме – з другої ноги.

Присядка-м'ячик з оплесками. Вихідне положення – перша позиція ніг, руки – на талії. На затакт «і» – невисоко підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг. На «раз-і» – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг, розводячи коліна в сторони. На «два-і» – підскакуючи вгору на півпальцях обох ніг, плеснути поперед себе в долоні.

Звичайна присядка-розніжка. Вихідне положення – перша позиція ніг. На затакт «і» – ледь зігнути ноги в колінах. На «раз-і» – різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, коліна якомога ширше розвести в сторони. Руки – на талії. На «два-і» – різко підводячись з присідання, ковзним рухом спрямувати ноги по підлозі щонайширше в сторони, поставивши їх на каблучки. Руки вивести в сторони через першу позицію в другу [10].

Найбільш детально В. Пилат описує використання присядки в національних однокористувачах на прикладі бойового гопака. Він виокремлює 5 технік виконання: *ралець, брик, відсіч, збуї та гайдук*.

Техніка виконання присядки «ралець» передбачає таку послідовність дій: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад, присісти. 3) Піднятися з присядки до напівприсядки і виконати прямий копняк, при цьому руки від початку до завершення

присядки зігнуті в ліктях, а кулаки прикривають щелепу.

Техніка виконання присядки «брик» така: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад, присісти назад-вбік. 3) Піднятися до напівприсядки і виконати копняк у той бік, з якого відійшли.

Техніка виконання присядки «відсіч»: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад-вбік. 3) Присісти, піднятися до напівприсядки, зробити тинок зовнішній, при цьому руки мають затуляти тулуб та щелепу.

Техніка присядки «збуй»: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад-вбік. 3) Присісти, піднятися до напівприсядки, зробити тинок внутрішній, при цьому руки затуляють тулуб і щелепу.

Техніка виконання присядки «гайдук»: 1) Вихідна позиція. 2) Крок назад-вбік. 3) Присідаючи на одній нозі, зробити підбиваючий рух у ступу супротивника.

Як видно, різні техніки присядки дозволяють бійцю-спортсмену бути непередбачуваним та збільшити ефективність своїх дій. При цьому дослідник підкреслює, що ці рухи, характерні для українського народного танцю, практично відсутні у східних видах боротьби [9].

Попри всю різноманітність присядок у хореографії та їх інтерпретацій у національних бойових мистецтвах, можемо виділити базові частини цього руху, які є типовими для різних присядок. Загальна схема присядки має такий вигляд: 1) «вхід у присядку» з основної стійки (в танцях це, як правило, перша позиція ніг), на рахунок «раз-і» різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, 2) «вихід із присядки» на «два-і» – різко підвестися, 3) «проведення основного руху»: у хореографії це різновид імітаційного руху (зміна стійки, мах ногою чи рукою), у бойовому мистецтві – різновид удару (атакуючої або захисної дії рукою / ногою). Таким чином, засвоївши першу частину руху, можна поступово додавати наступні рухи, що, зрештою, урізноманітнює присядку. Ми вважаємо, що це дозволило присядці, попри свою складність виконання, набути популярності, а також ефектної та ефективної різноманітності [5].

Можна запропонувати кілька варіантів прикладного використання цього елемента:

1. Вхід у присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з прямим ударом коліном (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

2. Вхід у присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з прямим ударом ногою (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

3. Вхід у присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з боковим ударом коліном (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

4. Вхід у присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з боковим ударом ногою (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок)

5. Вхід в присядку: стрімко присісти з незначним зміщенням назад зі зміною стійки. Вихід з присядки: вистрибнути вперед з ударом ногою зверху (використовується симетрично з право- і лівосторонніх стійок) [5]. Як видно, вхід у присядку завжди однаковий, але відбувається поступове ускладнення цього елемента шляхом додавання щораз іншого завершального руху. На нашу думку, такий методичний підхід дозволить використовувати більш складні присядки в міру засвоєння нових рухів. Крім класичного трактування цього руху, доцільно звернути увагу на використання присядки у формі контратаки, використовуючи енергію інерції тіла у процесі переходу з положення стоячи в положення присівши. Це може збагатити техніку нанесення ударів руками: Стрімке присідання зі зміщенням вперед-вправо в бік слабшої руки суперника (в разі використання лівосторонньої стійки) з одночасним нанесенням, присідаючи, удару рукою по нижньому рівні.

– Стрімке присідання зі зміщенням назад-вліво чи в право з контратакуючим ударом рукою (у разі спроби суперника здійснення проходу в ноги). Стрімке присідання зі зміщенням вперед з ударом рукою по нижньому рівню (застосовується як захисний рух з контратакою в разі використання суперником високих бокових ударів ногою).

Практика використання для підсилення удару інерції тіла у процесі руху у вертикальній площині не є новою: подібне спостерігається в тхеквондо ITF у техніці ударів руками. Втім, амплітуда руху значно менша ніж у присядках, хоча принципи подібні, оскільки рух згори до низу під час виконання удару виконується з ціллю його підсилення (<https://www.youtube.com/watch?v=Lt8Z-K5mg3Y>).

Аналізуючи присядку, можна припустити, що широке використання вона мала не лише через прикладне значення й особливості ведення поєдинків, але й як засіб розвитку певних фізичних якостей. Техніка виконання присядок може розглядатись як варіант пліометричної вправи на кшталт стрибка в глибину. Термін *пліометрика* запропонував член збірної США з бігу на довгі дистанції Фред Вілту в 1980-х роках. Під час стрибків у глибину відбувається зістрибування з невеликої висоти (зазвичай 50 см). У процесі падіння з висоти спортсмен набирає кінетичної енергії, і в момент приземлення м'язи стегна і гомілки виконують ексцентричне скорочення для того, щоб загальмувати падіння. Ексцентричне скорочення на мить змінюється ізометричним (без руху), яке одразу ж змінюється концентричним скороченням, коли спортсмен вистрибує вгору. Під час виконання присядки спостерігається подібна картина: стрімке присідання переходить у стрімкий рух вгору зі зміщенням вперед чи назад, із нанесенням удару рукою чи частіше ногою.

Практика використання пліометричного методу позитивно зарекомендувала себе у використанні різними групами людей для вирішення різноманітних завдань. Дослідники Christos Ioannides, Andreas Apostolidis, Marios Hadjicharalambous, Nikolaos Zaras, вивчаючи вплив пліометричних вправ, зазначили, що пліометричне тренування може підвищити здатність спортсменів до швидкісних рухів, пов'язаних із виконанням технік карате, а саме – збільшення швидкості ударів руками і ногами, збільшення швидкості пересування під час змагань з куміте [14].

Результати дослідження Choi Kwang Wong and et. al. свідчать про те, що пліометричні тренування тривалістю вісім тижнів справили позитивний вплив на силу і динамічну рівновагу у спортсменів тхеквондистів [13]. На позитивний вплив пліометричних вправ у процесі підготовки тхеквондистів вказують також дослідження Buong-O and et. al. [12]. Shidqi Hamdi and et. al. наголосили на позитивному впливі вправ пліометричного характеру на розвиток сили і швидкості м'язів

ніг спортсменів, що займаються бойовими мистецтвами [15].

Отже, зважаючи на високу ефективність пліометричних вправ в умовах сучасних тренувань, можемо наполягати на широкому використанні їх у вигляді такого елемента, як «присядка» для розвитку швидкісно-силових якостей. Спираючись на вище викладене, пропонуємо такі варіанти виконання присядок задля розвитку швидкісно-силових якостей:

1. Вихідна позиція – основна стійка. Злегка підстрибнути на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – стрімко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, розвести коліна в боки. На «два» – підвестися, максимально відстрибнути вправо на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнути, нанести прямий удар лівим коліном. На «три» повторити присідання на півпальцях обох ніг. На «чотири» – стрімко піднятися із максимальним зміщенням стрибком вліво на півпальці лівої ноги, коліно зігнути, нанести прямий удар правим коліном.

2. Вихідна позиція – основна стійка. Злегка підстрибнути на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – стрімко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, змістившись максимально назад, розвести коліна в боки. На «два» – підвестися, максимально відстрибнути вперед на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнути, нанести прямий удар лівим коліном, На рахунки «три» і «чотири» – повторити рух дзеркально.

3. Вихідна позиція – основна стійка. Злегка підстрибнути на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – стрімко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, розвести коліна в боки. На «два» – підвестися, максимально вистрибнути догори з нанесенням прямого удару лівим коліном вперед. На рахунки «три» і «чотири» – повторити рух дзеркально.

4. Вихідна позиція – основна стійка. Злегка підстрибнути на півпальцях обох ніг, на рахунок «раз» – стрімко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, розвести коліна в боки. На «два» – підвестися з розворотом на 360° через ліве плече, максимально вистрибнути вгору з нанесенням бокового удару правим коліном. На рахунки «три» і «чотири» – повторити рух дзеркально.

Отже, запропоновані різні види класичних та інноваційних варіантів виконання присядок для практично-прикладного використання та ефективного розвитку фізичних якостей.

Висновки. Таким чином, елемент «присядка» належить до автентичних елементів української рухової спадщини як складова народного та спортивного танцю, різних національних бойових мистецтв та національних видів спорту. Залежно від того, де вона використовується, присядка має кілька різних технік виконання. Запропонована авторська методика використання присядки як елемента прикладного характеру та засобу розвитку швидкісно-силових якостей у процесі тренувань з національних одноборств є ефективним інструментом розвитку спортсмена та важливим фактором його успіху в змаганнях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. На нашу думку, перспективним є дослідження впливу використання присядок на рівень розвитку різних фізичних якостей.

Література

1. Богуславська В. Ю., Басистий М. В. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «Бойовий гопак». *Молода спортивна наука України*. 2015. 19. С.6–10.
2. Величкович М. Р. Вплив соціально-політичних та культурологічних чинників на формування українських національних одноборств наприкінці ХХ ст. *Молода спортивна Україна*. 2002. 6 (1). С.18–22.
3. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю: навч.-метод. посіб. 2008. 150с.
4. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. 2009. 227с.
5. Косинський Е.О. Методика використання елемента «присядка». Сучасні питання фізичної реабілітації, рекреації та фізичного виховання різних груп населення: VII науково-практична інтернет-конференція з міжнародною участю, 2022. С. 49-51.
6. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. 12. С.190–197.
7. Морозов А. І. Взаємодія мистецтва і спорту як чинник розвитку віртуозних рухів в українському народно-сценічному танці. *Мистецтвознавчі записки*. 2018. 33. С. 338–345.
8. Остапенко О., Зубалій М. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків. *Фізичне виховання в школі*, 2000. 2. 48 с.
9. Пилат В. Бойовий гопак. 1994. 288 с.
10. Повалій Т.Л. Теорія та методика викладання українського народного танцю: навч. посіб. 2015. 250с.
11. Слепцов О. В., Слабоуз В. В. Історичні витоки розвитку бойового мистецтва «Спас» в Україні. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*. 2019. С.40–49.
12. Buong-O Chun, Sang-Hyup Choi, Jong-Baek Lee, EonHo Kim, KiHyuk Lee. Effects of core Balance and Plyometric Training on Anaerobic Power and Dynamic Postural Stability in Youth Taekwondo Athletes. *The Korean Society of Exercise Physiology*. 2021. 30(2), P.167-174.
13. Choi K. W., Lee S. J., Park W.-Y. Effects of 8week Plyometric training on power, dynamic balance and joint position sensory in Taekwondo demonstrator. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*. 2021.38. P. 1107-1116.
14. Christos, I., Andreas, A., Marios, H., Nikolaos, Z. Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes / Ioanides Ch. (etc.). *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 20 (4). P.1740–1746.
15. Shidqi Hamdi Pratama Putera, Hari Setijono, Ose Wiriawan. Effect of Plyometric Hurdle Hops and Tuck Jump Training on Strength and Leg Muscle Power in Martial Arts Athletes at Kostrad Company-C Malang. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*. 2019. 2(4). P.566-574.

References

1. Bohuslavskaya V. Yu., Basisty M. V. (2015). Evoliutsiia naukovo-metodychnoho zabezpechennia systemy pidhotovky v ukrainskomu natsionalnomu odnorbortvi «Boiovyi hopak» [The evolution of the scientific and methodological support of the training system in the Ukrainian national martial arts "Combat Hopak"]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 19, 6–10. [in Ukrainian]
2. Velychkovych M. R. (2002). Vplyv sotsialno-politychnykh ta kulturolohichnykh chynnykiv na formuvannia ukrainskykh natsionalnykh odnorbortv naprykintsi KhKh st. [The influence of socio-political and cultural factors on the formation of Ukrainian national martial arts at the end of the 20th century]. *Moloda sportyvna Ukraina*, 6 (1), 18 – 22. [in Ukrainian]
3. Verkhovynets V. M. (2008). Teoriia ukrainskoho narodnoho tantsiu [Theory of Ukrainian folk dance]: navch.-metod. posib, 150. [in Ukrainian]
4. Yeromenko E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Horting training]: navch.-metod. posib, 227. [in Ukrainian]
5. Kosynskiy, E.O. (2022) Metodyka vykorystannia elementu «prysiadka» [Techniques for using the "squat" element]. Suchasni pytannia fizychnoi reabilitatsii, rekreatsii ta fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia: VII naukovo-praktychna internet-konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu, 49-51. [in Ukrainian]
6. Kosynskiy E. O., Dyshko O. L., Sitovskiy A. M., Tabak N. V., Chyzh A. H. (2022). Vprovadzhennia elementiv natsionalnykh odnorbortv u protses fizychnoho vykhovannia studentiv [Implementation of elements of national wrestling in the process of physical education of students]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny*, (12), 190–197. [in Ukrainian]
7. Morozov A. I. (2018). Vzaiemodiia mystetstva i sportu yak chynnyk rozvytku virtuoznykh rukhiv v ukrainskomu narodno-stsenichnomu tantsi [The interaction of art and sport as a factor in the development of virtuoso movements in Ukrainian folk-stage dance]. *Mystetstvoznavchi zapysky*, 33, 338–345. [in Ukrainian]
8. Ostapenko O., Zubalii M. (2000). Kharakternystvo – efektyvna forma fizychnoi pidhotovky zaporozkykh kozakiv [Characteristics – an effective form of physical training of the Zaporizhzhya Cossacks]. *Fizychno vykhovannia v shkoli*, 2, 48. [in Ukrainian]
9. Pylat V. (1994). Boiovyi hopak [Combat hopak], 288. [in Ukrainian]
10. Povalii T. L. (2015). Teoriia ta metodyka vykladannia ukrainskoho narodnoho tantsiu [Theory and methods of teaching Ukrainian folk dance]: navch. posib, 250. [in Ukrainian]
11. Sliptsov O. V., Slabouz V. V. (2019). Istorychni vytyky rozvytku boiovoho mystetstva «Spas» v Ukraini [Historical origins of the development of the martial art "Spas" in Ukraine]. Vzaiemodiia dukhovnoho y fizychnoho vykhovannia v stanovlenni harmoniino rozvynenoї osobystosti, 40–49. [in Ukrainian]
12. Buong-O Chun, Sang-Hyup Choi, Jong-Baek Lee, EonHo Kim, KiHyuk Lee. (2021). Effects of core Balance and Plyometric Training on Anaerobic Power and Dynamic Postural Stability in Youth Taekwondo Athletes. *The Korean Society of Exercise Physiology*, 30(2), 167-174.
13. Choi K. W., Lee S. J., Park W.-Y. (2021). Effects of 8week Plyometric training on power, dynamic balance and joint position sensory in Taekwondo demonstrator. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 38, 1107-1116.
14. Christos I., Andreas A., Marios H., Nikolaos Z. (2020). Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes / Ioanides Ch. (etc.). *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (4), 1740–1746.
15. Shidqi Hamdi Pratama Putera, Hari Setijono, Oce Wiriawan. (2019). Effect of Plyometric Hurdle Hops and Tuck Jump Training on Strength and Leg Muscle Power in Martial Arts Athletes at Kostrad Company-C Malang. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(4), 566-574.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).23
УДК: 796:37.042-056.2

Кравченко К. Г.
аспірантка Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ДО ЗАНЯТЬ «ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ»

У статті подані результати дослідження, спрямованого на вивчення особливостей мотивації студентів з порушеннями у стані здоров'я до занять «Фізичним вихованням». Оскільки значення мотивів для спрямованої на турботу про себе діяльності, а формування само визначеної особистості тут є визначальним, завданням є вивчення і формування мотивації студентів.

Показано, що більша частина студентів з послабленим здоров'ям, на жаль, відвідують заняття з «Фізичного виховання» для того, аби отримати залік з цієї дисципліни (52,68% проти 35,8% здорових). При цьому, серед тих, хто мають хронічні захворювання мотивом відвідування занять з дисципліни «Фізичне виховання» є отримання заліку у 43,75% дівчат і 59,38% юнаків відповідно. За мету отримати знання та вміння, необхідні для підтримки свого здоров'я, сталять лише 31,25% і 25, 00%, а бути освіченими у сфері фізичної культури -18,75% юнаків та 9,38% дівчат відповідно. На жаль, ще менші відсотки має мотивація щодо розвитку фізичних, якостей, необхідних для професійної діяльності у майбутньому – 4,69% у юнаків та 4,17% - у дівчат, а як форма спілкування – 2,08% юнаків і у дівчат – 1,56%.

Ключові слова: студенти, мотиви до занять «Фізичним вихованням», студенти з порушеннями у стані здоров'я, дистанційне навчання.

Kravchenko K. Characteristics of the motivation of students with health disabilities to engage in «Physical education». The article presents the results of a study aimed at establishing the specifics of the motivation of students with health disorders to «Physical Education» classes. Since the importance of motives for activities aimed at self-care, and the formation of a self-defined personality is decisive here, the task is to study and form the motivation of students.

It is shown that the majority of students with impaired health, unfortunately, attend classes in «Physical education» in order to get credit for this discipline (52.68% against 35.8% of healthy ones). At the same time, among those who have chronic diseases, the motive for attending classes in the discipline «Physical education» is getting a credit in 43.75% of girls and 59.38% of boys, respectively. Only 31.25% of girls and 25.00% of boys will aim to acquire the knowledge and skills necessary to maintain their health. To be educated in the field of physical culture - 18.75% of boys and 9.38% of girls. Unfortunately, the motivation to develop physical qualities necessary for professional activity in the future has even smaller percentages - 4.69% among young men and 4.17% - among girls, and as a form of communication - 2.08% of young men and among girls - 1.56%.

Keywords: students, motives for «Physical education», students with health disorders, distance learning.

Постановка проблеми. З початком пандемії COVID-19, а за цим і військових дій на території України в освітньому процесі закладів вищої освіти (ЗВО) значну роль відіграє дистанційне навчання (ДН) в режимі онлайн. Дистанційне навчання поширене і на діяльність кафедр фізичного виховання, а залучення студентів до активної фізкультурної діяльності в режимі ДН стало викликом для викладачів кафедр. Відтак, пошук підходів до просування фізичної культури і спорту, враховуючи фактор мотивації у темі залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом в онлайн режимі, постає нині як одна з актуальних наукових і практичних проблем.

Перехід освітнього процесу на ДН одночасно посприяв інтенсифікації процесу навчання, збільшенню отримуваної інформації безпосередньо через застосування сучасних гаджетів і суттєво знизив обсяг рухової активності. Відсутність потреби до переміщення між об'єктами, де відбувається навчання, а також рекреації і дозвілля сприяє формуванню малорухомого способу життя студентської молоді. Тому актуальним постає питання вивчення, а потім і формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом в умовах ДН. Особливо гостро це питання постає для студентів, які мають в анамнезі хронічні захворювання, через що вони зазвичай відмовляються від різних видів активної фізкультурної діяльності, надаючи перевагу пасивному і малорухомому способу життя.

Аналіз наукових досліджень та публікацій. Тема особливостей змісту та організації ДН з «Фізичного виховання» вже привертала увагу науковців. Так, К. Кравченко і В. Приходько розглянули законодавче і нормативне забезпечення дистанційної форми навчання з «Фізичного виховання» студентів з послабленим здоров'ям [6]; були досліджені загальні проблеми організації ДН фізичного виховання в закладах освіти [1; 8]; К. Кравченко запропонувала вже апробовану модель організації студентів з «Фізичного виховання» у формі ДН [5]; О. Кошелева із співавторами вирішували проблему організації рухової активності студентів в умовах ДН [4]; було описано досвід використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів окремих ЗВО України [наприклад, 7] тощо.

Питанню мотивації до занять фізичною культурою студентів як основної групи, так і осіб з послабленим здоров'ям у ЗВО не фізкультурного профілю теж приділяється увага багатьох українських науковців [2; 3; 9; 11].

У Національному університеті біоресурсів і природокористування України визначали мотиви юнаків і дівчат до занять фізичним вихованням. Встановлено, що фізичне виховання тут привертає увагу студентів радше в комунікативно-діяльнісному аспекті («приємно спілкуватися», «бути серед друзів», «розвивати рухові здібності», «самостверджуватися», «розвиватися фізично і гартувати характер»). Але менше цікавлять регулярні заняття [9].

Метою статті є встановлення особливостей мотивації студентів з порушеннями у стані здоров'я до участі в заняттях «Фізичним вихованням».

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось у Національному технічному університеті «Дніпровська політехніка». Використані методи вивчення літератури, матеріалів з Інтернету, а також анкетування студентів, які відвідують «Фізичне виховання».

Результати дослідження.

У дослідженні опирались на поняття мотив, яке визначено в українському педагогічному словнику за редакцією С. Гончаренка і походить від «moveo – лат.» – рухаю. Мотивація - це система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до тих чи інших форм діяльності або поведінки. У якості мотивів можуть виступати уявлення та ідеї, почуття і переживання, що виражають матеріальні або духовні потреби. Одна й та ж сама діяльність може відбуватись з різних мотивів. Оскільки значення мотивів для спрямованості поведінки, діяльності й формування особистості дуже велике, завдання педагогів є як вивчення, так і формування мотивації.

Дослідження мотивації студентів до занять були проведені на базі кафедри фізичного виховання та спорту Національного технічного університету (НТУ) «Дніпровська політехніка». В опитуванні прийняли участь 1592 студенти 1 курсу 2021-2022 навчального року. Окремою групою вивчалась мотивація до занять фізичним вихованням студентів з послабленим здоров'ям, до складу яких увійшли як студенти спеціальної медичної групи, так і студенти, звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання» - всього 112 осіб, з яких 48 дівчат та 64 юнаки.

Студентам було запропоновано обрати один з п'яти можливих мотивів занять фізичною культурою на кафедрі фізичного виховання:

1. Заняття з фізичної культури і спорту - це нова форма спілкування;
2. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють розвитку фізичних якостей, потрібних для виконання професійної діяльності у майбутньому;
3. Заняття потрібні для того, аби бути освіченим у сфері фізичної культури спорту;

4. Заняття потрібні для того, аби одержати знання та вміння для підтримки власного здоров'я;
5. Відвідую заняття, аби отримати залік з «Фізичного виховання».

З наданих п'яти позицій студент повинен був обрати найбільш близький саме для нього мотив занять «Фізичним вихованням».

На рис. 1 представлені дані анкетування 1592 студентів першого курсу усіх факультетів, отриманні при первинному анкетуванні.



Рис. 1. Особливості мотивів студентів 1 курсу до занять з дисципліни «Фізичне виховання»

Виходячи з отриманих результатів відмічаємо, що 35,8% (а саме 570 студентів) метою своїх занять фізичною культурою і спортом ставлять отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання», 34,23% (545 осіб) – отримання знань та вмінь для підтримки власного здоров'я, 14,07% (224 особи) – хочуть бути освіченими у сфері фізичної культури і спорту, 10,16% (162 осіб) – вважають, що заняття сприяють розвитку фізичних якостей, потрібних для виконання професійної діяльності у майбутньому та 5,72% (91 особа) – вважають це новою для себе формою спілкування.

На рис. 2 окремо подані дані анкетування, проведеного серед юнаків і дівчат з послабленим здоров'ям.



Рис. 2 Особливості мотивів студентів (юнаків та дівчат) з послабленим здоров'ям 1 курсу до занять з дисципліни «Фізичне виховання»

Аналіз даних анкетування серед студентів з хронічними захворюваннями дозволив визначити пріоритети мотивів даної категорії студентів до занять «Фізичним вихованням». Згідно даних, представлених на рис. 2, основна мета занять як отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» ще більш виражена - 52,68% (59 осіб), метою отримання

знань та вмінь для підтримки свого здоров'я визначили 27,68% (31 студент), 13,39% (15 осіб) - хочуть бути освіченими у сфері фізичної культури і спорту, 4,46% (5 осіб) – вважають мотивом занять – вплив на фізичні якості, які потрібні для виконання професійної діяльності у майбутньому і 1,79% (2 осіб) – обирали, як домінуючий мотив занять нову форма спілкування.

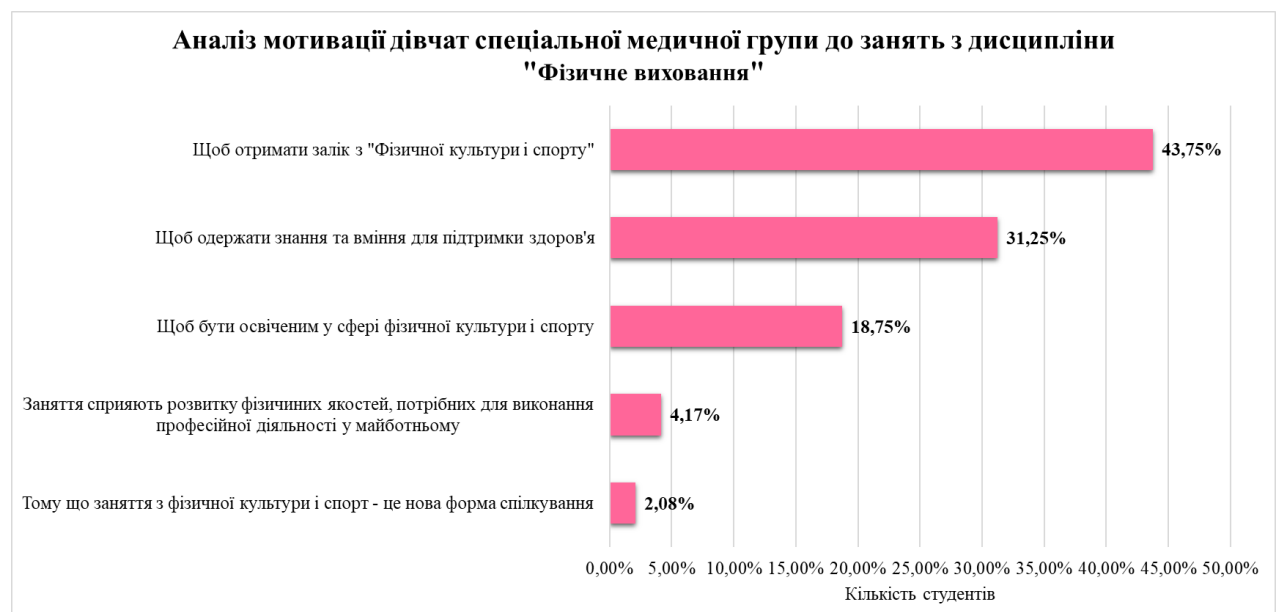
Особливості мотивації до занять фізичною культурою окремо юнаків першого курсу з послабленим здоров'ям представлений на рис. 3.

З даних рис. 3 видно, що серед юнаків, які мають хронічні захворювання 59,38% (38 чоловік) головним мотивом відвідування занять визначають отримання заліку з «Фізичного виховання», тоді як 25% (16 осіб) – бажають отримати знання та вміння для підтримки свого здоров'я. За мету бути освіченими у сфері фізичної культури і спорту ставлять – 4,69% (3 осіб), відзначають як нову форма спілкування – 1,56% (1 студент).



Рис. 3. Особливості мотивів юнаків з послабленим здоров'ям 1 курсу до занять з дисципліни «Фізичне виховання»

Серед дівчат, які мають порушення в стані здоров'я, зберігається та ж сама тенденція. На рис. 4 представлені результати анкетування дівчат з послабленим здоров'ям. Як бачимо, серед дівчат 43,75% (21 особа) мотивом занять для себе обирають отримання заліку, 31,25 % (15 осіб) – хочуть отримати знання та вміння для підтримки свого здоров'я.



Мотив стати освіченим у сфері фізкультури і спорту відзначають 18,75 % (9 осіб).

Рис. 4. Особливості мотивів дівчат з послабленим здоров'ям 1 курсу до занять з дисципліни «Фізичне виховання»

На рис. 5. представлений порівняльний аналіз мотивації занять між юнаками та дівчатами 1 курсу з послабленим здоров'ям.



Рис. 5. Порівняльний аналіз мотивації занять фізичною культурою і спортом між юнаками та дівчатами 1 курсу з послабленим здоров'ям

Отже, згідно даним графіка, представленим на рис. 5, як у юнаків, так і у дівчат першого курсу, які мають хронічні захворювання, основною метою відвідування занять з дисципліни «Фізичне виховання» є отримання заліку (43,75 % дівчат та 59,38 % юнаків відповідно). За мету отримати знання та вміння необхідні для підтримки свого здоров'я стали 31,25 % дівчат та 25,00 % юнаків. Бути освіченими у сфері фізичної культури - 18,75 % юнаків та 9,38 % дівчат. Найменші відсотки набирають позиції мотивації: розвиток фізичних, якостей, необхідних для професійної діяльності у майбутньому – 4,69 % у юнаків та 4,17 % - у дівчат, а також такі заняття як нова форма спілкування – 2,08 % юнаків і у дівчат – 1,56 %. Отже, домінуючим мотивом занять усіх першокурсників є отримання заліку.

Висновки. Отримані результати, свідчать про те, що заняття «Фізичним вихованням» більша частина студентів, в тому числі і осіб з послабленим здоров'ям, не розглядають як систему заходів із застосуванням фізичних вправ, яку можна використовувати для відновлення здоров'я або для відновлення і компенсації функціональних можливостей організму з метою поліпшення порушеного фізичного і психологічного стану.

Аналіз отриманих даних підтверджує, що проблема усвідомленої мотивації студентської молоді щодо занять «Фізичним вихованням» для покращення стану здоров'я залишається однією з найбільш актуальних, що лише загострюється в умовах дистанційного навчання. Відтак, на викладачів покладається провідна роль у безпосередньому формуванні мотивів студентів для включення в активну фізкультурну чи фізкультурно-оздоровчу діяльність з метою збереження та покращення стану здоров'я.

Перспектива подальших досліджень - оцінити вплив на особистість студентів з послабленим здоров'ям дистанційної форми навчання.

Література

1. Баштовенко О., Станева С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2021. Вип. 53. С. 9-22. DOI 10.31909/26168812.2021-(53)-1.
2. Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентів з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2014. № 4. С. 52–56.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
4. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал.* 2021. № 2. С. 51-60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051
5. Кравченко К. Модель організації занять студентів з фізичного виховання у дистанційній формі навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал.* 2022. № 2. С. 37-44. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-037
6. Кравченко К., Приходько В. Законодавче і нормативне забезпечення дистанційної форми навчання з «Фізичного виховання» студентів з послабленим здоров'ям. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал.* 2022. № 3. С. 122-135. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-122
7. Літвінова А. М., Тимченко Г. М. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів ХНУ імені В. Н. Каразіна. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії* : зб

- наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наук.-метод. конф. (4-5 квітня 2021р.). Харків, 2021. Вип. 11. С. 17-19.
8. Малахова Ж. Організація фізичного виховання під час дистанційного навчання у закладах вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2022. № 1. С. 49-59. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-049
9. Мирошніченко В. О. Провідні мотиви до занять фізичним вихованням у студентів аграрних закладів вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 66, Т. 2. С. 62–67.
10. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп: методичні рекомендації ; [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко]. Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2019. 48 с.
11. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: дис. ...канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 290 с.

Reference

1. Bashtovenko O., Stanyeva S. Problems of distance learning organization in physical culture in educational institutions. *Scientific Bulletin of the Izmil State Humanitarian University. Series: Pedagogical sciences*. 2021. Issue 53. P. 9-22. DOI 10.31909/26168812.2021-(53)-1.
2. Dolzhenko L., Pogrebnyak D. Formation of motivation for motor activity of students with different levels of physical health. *Theory and methodology of physical education and sports*. 2014. No. 4. P. 52–56.
3. Zakharina E. A. Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit : 24.00.02. Kyiv, 2008. 21 p.
4. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the organization of motor activity of students in conditions of distance learning. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. Scientific and practical magazine*. 2021. No. 2. P. 51-60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051
5. Kravchenko K. A model of organizing physical education classes for students in distance learning. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. Scientific and practical magazine*. 2022. No. 2. P. 37-44. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-037
6. Kravchenko K., Prykhodko V. Legislative and regulatory provision of distance education in "Physical education" of students with impaired health. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. Scientific and practical magazine*. 2022. No. 3. P. 122-135. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-122
7. Litvinova A. M., Tymchenko H. M. The use of information technologies in the physical education of students of V. N. Karazin KhNU. *Modern technologies in the field of physical education, sports, physical therapy and occupational therapy: collection of sciences. works based on the materials of the 11th International Science and Methodology. conf. (April 4-5, 2021)*. Kharkiv, 2021. Issue 11. P. 17-19.
8. Malakhova Zh. Organization of physical education during distance learning in institutions of higher education. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. Scientific and practical magazine*. 2022. No. 1. P. 49-59. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-049
9. Myroshnichenko V. O. Leading motives for physical education among students of agricultural institutions of higher education. *Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. 2019. No. 66, Т. 2. P. 62–67.
10. Independent classes in physical education for students of special medical groups: methodical recommendations; [comp. O. V. Onoprienko, O. M. Onoprienko]. Cherkasy state technology Univ. Cherkasy: ChDTU, 2019. 48 p.
11. Chernihivska S. A. Innovative technology of non-professional physical education of students exempted from practical classes in "Physical education": diss. ... candidate sciences in physics exit : 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2012. 290 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).24
УДК 796.012.62:355.1+159.91(045)

Кузнецова Л. І.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Долженко Л. П.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Стадник О. О.*

*Студент Національний університет фізичного виховання і спорту України
Перегінець М. М.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

АНАЛІЗ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ

У статті розглянуто теоретико-методологічні засади фізичної підготовки військовослужбовців. Попри постійну технічну модернізацію Збройних Сил України, сучасні бойові умови сьогодні пов'язані зі значними фізичними навантаженнями. Бойова діяльність багатьох військових фахівців і в сучасних умовах має риси значної фізичної праці, що пов'язана з великими, а, в окремих випадках, і з максимальними фізичними навантаженнями. Також представлено результати досліджень, що підтверджують вимоги, які висувуються до фізичної підготовленості військовослужбовців, рівня розвитку їх загальної та швидко-силової витривалості, міри сформованості військово-прикладних рухових навичок. За результатами проведених досліджень проаналізовано характер фізичних навантажень, які виконуються військовослужбовцями у процесі навчально-бойової діяльності. Доведено той факт, що в основному, переважають фізичні вправи значного та помірного навантаження, спрямовані на розвиток

загальної витривалості, недостатня увага при цьому приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей і формуванню військово-прикладних рухових навичок.

Обґрунтовано те, що одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є застосування фізичних вправ і військово-прикладних видів спорту. Це дозволяє створювати умови, які максимально впливають на фізичні та психічні навантаження військовослужбовців. Обґрунтовано спеціальну спрямованість фізичної підготовки у системі військово-професійної діяльності: завдання з фізичної підготовки розподілене на дві групи військових спеціальностей, за якими навчаються у військових навчальних закладах. Вищих навчальних закладах із вираженням руховим компонентом (прямий взаємозв'язок фізичної підготовленості з ефективністю майбутньої професійної діяльності) і вищих навчальних закладах, які готують фахівців з невираженням руховим компонентом у структурі майбутньої професійної діяльності. В статті наведено дані, які визначають взаємодію спеціальної фізичної підготовки та психофізичного стану військовослужбовців, представлена методика розвитку спеціальних психофізичних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. Розроблено практичні рекомендації щодо використання вправ спеціальної спрямованості під час військової діяльності та їх вплив на психофізичний стан військовослужбовців.

Ключові слова: загальна і спеціальна фізична підготовка, військовослужбовці, вправи, психофізичний стан.

Kuznetsova L. I., Dolzhenko L. P., Stadnik O. O., Perehinets M. M. Analysis of the psychophysical state military officers under the influence of special exercises. The article considers the theoretical and methodological principles of military personnel's physical training. Despite the constant technical modernization of the Armed Forces of Ukraine, modern combat conditions today associate with considerable physical stress. The combat activity of many military specialists in modern conditions has features of considerable physical work, which is associated with large, and in some cases, with maximum physical exertions. The results of research also presented the requirements for the physical preparedness of military personnel, the level of development of their general and speed-strength endurance and the degree of formation of military-applied motor skills. According to the results of the conducted research was analyzed the character of the physical activity showed by military personnel in the process of training and combat activities. Has been proven the fact that mainly prevailed physical exercises of considerable and moderate capacity, which aimed at the development of general endurance, and at the same time insufficient attention is paid to the development of special physical qualities and the formation of military-applied motor skills. It is justified that one of the effective ways to solve this problem is to use physical exercises and applied military sports. It is substantiated the special orientation of physical training in the system of military-professional activity: the task of physical training is divided into two groups of military specialties, which are taught in military educational institutions. Higher educational institutions with a expressed motor component (a direct relationship between physical preparedness and the effectiveness of future professional activity) and higher educational institutions that train specialists with an unexpressed motor component in the structure of future professional activity. The article provides data that determine the interaction of special physical training and the psychophysical state of military personnel, presents the method of developing special psychophysical qualities of military personnel by means of physical education. It has been developed practical recommendations on the use of special focused exercises during military activities and their influence on the psychophysical condition of military personnel.

Key words. general and special physical training, servicemen, exercises, psychophysical condition.

Постановка проблеми. У будівництві Української держави Збройним Силам належить особлива роль. Армія не тільки вагома ознака державності, її гарантія, але й фундамент військово-патріотичного виховання військовослужбовців.

Фізична підготовка – це цілеспрямований управляючий процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності [8].

У системі фізичної підготовки військ досягнення загальної мети і вирішення конкретних завдань фізичної підготовки військовослужбовців згідно з наказом Міністерства оборони України "Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року" від 13 травня 2016 року N 257 [7] стає можливим завдяки спеціально підібраним і систематизованим фізичним вправам та їх комплексам різної складності, а також нормативам, що становлять критерії фізичної підготовленості того чи іншого контингенту військ (особового складу різних родів і видів військ – офіцерів і солдатів, чоловіків і жінок різних вікових груп). Ці вправи і нормативи повинні розроблятися на підставі ретельного вивчення й аналізу умов конкретної бойової діяльності [6]. У свою чергу умови бойової діяльності дозволяють висунути адекватні вимоги до рівня підготовленості військовослужбовців. Таким чином, вимоги бойової діяльності стають першим елементом програмно-нормативних основ системи фізичної підготовки військ. Разом із вимогами до військовослужбовців у програмно - нормативні основи входять: програми з фізичної підготовки, військово-спортивна класифікація і система контролю фізичної підготовки військ. Вимоги бойової діяльності щодо фізичної підготовленості військовослужбовців – це головний орієнтир у плануванні й забезпеченні такого фізичного стану військовослужбовців, який дозволяє їм ефективно виконувати свої військово-професійні функції в умовах бойових дій [1,10].

Поведінка воїна під час бойових дій має характер комплексної діяльності, тобто вимагає максимального вияву всіх фізичних і психічних якостей та досконалого володіння багатьма загальними та спеціальними вміннями і навичками [2].

Фізична підготовка впливає на всі компоненти боєздатності. Об'єктивною основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки. Залежно від характеру, спрямованості, величини й часу вияву перенесення може бути прямим і опосередкованим, позитивним і негативним, значним і незначним, оперативним і запізнілим [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моніторинг актуальних науково-методичних та спеціальних джерел з напрямку формування психофізичної готовності військовослужбовців до виконання поставлених завдань, дали нам можливість виявити ряд наукових праць: В. Мозальова [9], Н. Височіної, О. Петрачкова [10], О. Хацаюка, Р. Любчича, В. Оленченка [12], та інших учених і практиків: О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська [5], О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова [4], які в своїх працях відкривають основні складові розвитку та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових закладів освіти та силових структур як України так і провідних країн світу.

Питанням психофізичної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах, свої дослідження присвятили В. Бодров, С. Безносів, А. Іваніцький, О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Макаревич, В. Маріщук, В. Машков, Г. Нікіфоров, В. Осьодло, О. Поканевич, Л. Смірнов, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Шаранов та інші.

Незважаючи на значну кількість робіт з обраної нами тематики досліджень, питанням розвитку та удосконалення психофізичної готовності майбутніх військовослужбовців до виконання поставлених завдань з використанням засобів спеціальної фізичної підготовки присвячено недостатньо досліджень. Дана тематика потребує подальших наукових пошуків для формування остаточних суджень щодо цієї, важливої для науки та практики спеціальної військової підготовки, проблеми.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати вплив вправ спеціальної спрямованості на психофізичний стан військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженнях прийняли участь 12 військовослужбовців (всі чоловіки) десантно-штурмового підрозділу віком 19-20 років, які виконували спеціальні завдання.

Спеціальні вправи фізичної підготовки – це відображення специфічних вимог до фізичного стану військовослужбовців, а також специфіки їх військово-професійної діяльності [8]. Десантно-штурмові війська повинні бути спроможними швидко реагувати на різноманітні загрози та виклики, виконувати завдання за призначенням в умовах, що характеризуються високою маневреністю та автономністю дій. Вони мають власні спеціальні завдання фізичної підготовки. Для військовослужбовців з'єднань, військових частин оперативного забезпечення спеціальними завданнями фізичної підготовки є переважний розвиток сили, загальної витривалості, координації дій, здатності до виживання в екстремальних умовах та високий рівень психофізичної готовності до вищезазначених умов.

В наших дослідженнях військовослужбовці виконували спеціальні вправи: оберти на стаціонарному гімнастичному колесі, загальна вправа на смугі перешкод, біг на 3 км. з перешкодами.

1. Оберти на стаціонарному колесі - виконання цієї вправи сприяє переважному розвитку стійкості до перевантаження та просторового орієнтування.

2. Загальна контрольна вправа на смугі перешкод, сприяє вдосконаленню природних рухів, життєво необхідних рухових навичок, ефективного розвитку фізичних якостей. Підвищені вимоги пред'являються і до розвитку вольових якостей - рішучості, наполегливості, самостійності та знижують рівень тривожності. Різноманітність характеру виконання рухових завдань з подолання смуги перешкод в умовах обмеження часу створюють ситуації, в яких військовослужбовці, раніше придбані рухові вміння та навички, застосовують в нових ситуаціях, своєчасно і раціонально перемикаючись з одних рухових дій на інші.

3. Біг на 3 км. з перешкодами, виступає однією з ефективних вправ у розвитку психологічної стійкості та витривалості військово-прикладних рухових навичок. Дана вправа розвиває витривалість, стійкість до кисневого голодування, а виконання вправи в спорядженні робить її наближеною до умов під час реального бою. Допомагає звикнути до ваги обмундирування та покращити витривалість військовослужбовців. Надає їм впевненості в собі, емоційної стабільності, рішучості, наполегливості та за рахунок цього сприяє зниженню тривожності військовослужбовців.

В таблиці 1 представлені результати виконання спеціальних вправ військовослужбовцями підрозділу.

Таблиця 1

Результати виконання спеціальних вправ військовослужбовцями

№ з/п	Вправи					
	Біг на 3 км з перешкодами (хв)		Загальна вправа на смугі перешкод (хв)		Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (с)	
	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Відмітка про виконання
1	13,20	24	1,45	30	13,4	+
2	13,30	22	1,49	26	13,2	+
3	13,15	25	2,19	15	15,0	+
4	13,26	22	1,54	23	14,5	+
5	13,11	25	1,41	34	13,9	+
6	13,43	19	1,56	22	25,7	+
7	13,22	22	2,10	17	14,0	+
8	13,12	25	2,14	16	14,7	+
9	12,53	29	2,20	15	14,4	+
10	12,56	28	1,59	20	13,9	+
11	13,24	22	2,13	17	15,2	-
12	13,45	19	2,17	17	14,1	+

Можемо констатувати, що під час виконання спеціальної вправи «Біг 3 км з перешкодами» військовослужбовці підрозділу виконали її на «добре» 41,6% і «задовільно» - 58,4% (згідно нормативів з фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ даного віку). «Загальну вправу на смузі перешкод» військовослужбовці підрозділу виконали на «добре» - 25% і на «задовільно» 75% (згідно нормативів з фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ даного віку). Спеціальну вправу «Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі» виконали всі військовослужбовці, окрім одного (згідно нормативів з фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ даного віку).

Фізичні вправи, що моделюють умови для напрацювання спеціальних прикладних навичок підвищують у ході фізичної підготовки, психічну стійкість військовослужбовців, знижують напруженість і формують впевненість у своїх силах. Саме через це вправи спеціальної спрямованості наближають військовослужбовців до умов бойової діяльності.

Після того, коли було визначено рівень спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців даного підрозділу, ми провели дослідження щодо особистої та ситуативної тривожності психофізичних процесів особового складу даного підрозділу.

Для досліджень особистої та ситуативної тривожності ми обрали методика Ч.Д. Спілберга - Ю.Л. Ханіна, тому, що дана методика є надійним джерелом інформації про самооцінку людиною рівня своєї тривожності в даний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини).

Дана методика - це єдина методика, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як стан, щодо поточної ситуації. Це дослідження допомагає визначити виразність тривожності у структурі особистості.

Тривога – це емоційний стан, почуття сильного хвилювання, занепокоєння, нерідко без жодного зовнішнього приводу. Стан тривоги часто виникає й у нормі. Про патологічну тривогу можна говорити тоді, коли вона дезорганізує всю життєдіяльність людини.

Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Розрізняють ситуативну тривожність (пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією) та особистісну тривожність (яка є стабільною властивістю особистості) [9].

Результати опитування представлені на рисунках 1, 2, 3.

На рисунку 1 представлено показники ситуативної тривожності військовослужбовців, де вісь абсцис відображає показник ситуативної тривожності, а вісь ординат відображає рівень ситуативної тривожності.

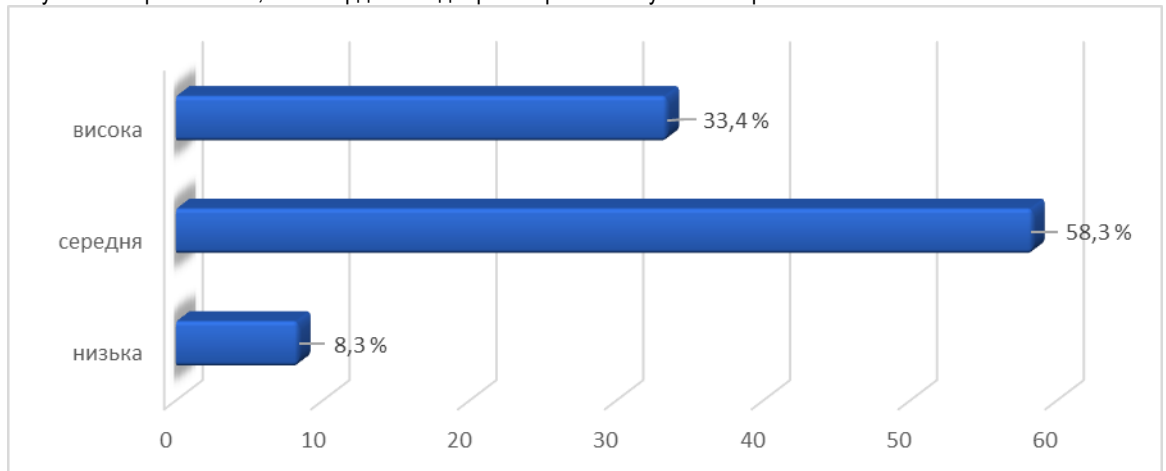


Рис.1. Показник ситуативної тривожності військовослужбовців

Як бачимо, у групі досліджуваних було виявлено середній рівень ситуативної тривожності, а саме 58,3 %. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців не відчувають постійної напруги, занепокоєння, нервозності від певних ситуацій. У частини військовослужбовців простежується високий (33,4%) та низький (8,3%) рівні.

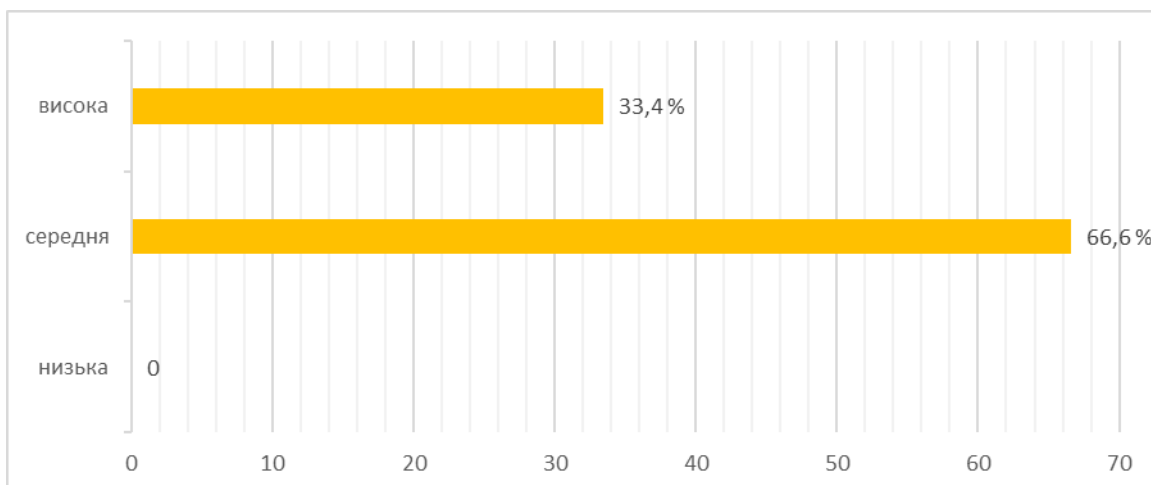


Рис. 2. Показник особистісної тривожності військовослужбовців

На рисунку 2 представлено показники особистісної тривожності військовослужбовців, де вісь абсцисс відображає показник особистісної тривожності, а вісь ординат відображає рівень особистісної тривожності. Можемо констатувати, що 66,6% військовослужбовців мають середній рівень особистісної тривожності, що є оптимальним варіантом вираженості даної характеристики. Прийнято вважати, що середній рівень тривожності забезпечує найкращу адаптацію людини до різноманітних умов. 33,4% військовослужбовців мають високий рівень тривожності. Людині з високим рівнем особистісної тривожності не просто наважитися на певні зміни, крім того для неї існує досить широкий спектр загрозливих ситуацій, що звужує для неї можливість отримання нових вражень та нового досвіду. Низького рівня тривожності у військовослужбовців немає.

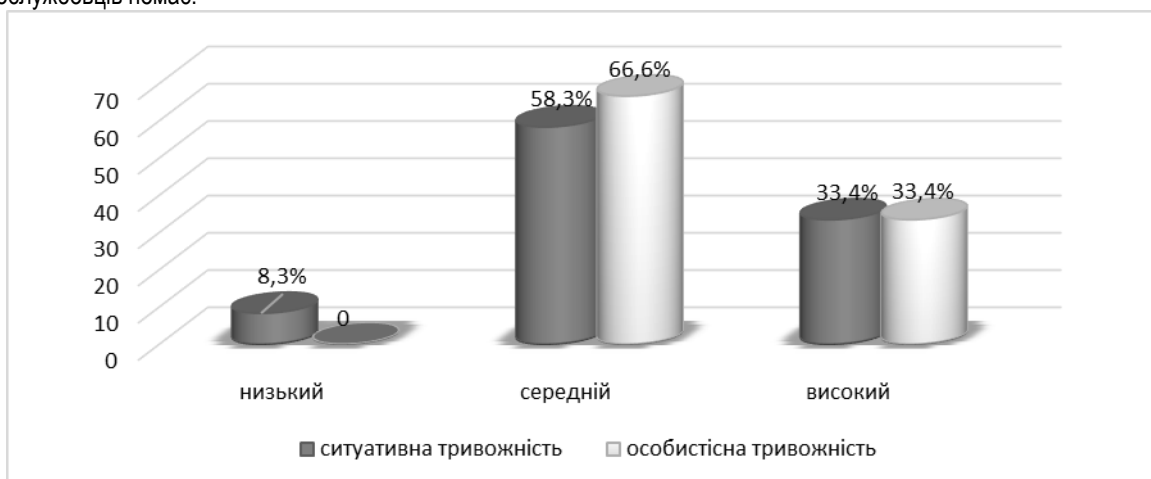


Рис. 3. Порівняння рівнів особистісної і ситуативної тривожності

На рисунку 3 представляємо порівняння рівнів обох груп військовослужбовців, де вісь абсцисс відображає рівень ситуативної та особистісної тривожності, а вісь ординат відображає відсоток показників ситуативної та особистісної тривожності. Відповідно, за шкалою особистісної тривожності високий рівень виявлено у більшій кількості військовослужбовців, ніж за шкалою ситуативної тривожності. Ситуативна тривожність є показником емоційного стану людини, тобто відображає ступінь відчуття безпеки на момент дослідження.

Висновки: В результаті досліджень було визначено, що рівень особистісної тривожності у військовослужбовців переважає над ситуативною, у групі досліджуваних було виявлено середній рівень ситуативної тривожності, це свідчить про те, що більшість військовослужбовців не відчувають постійної напруги, занепокоєння, нервозності від певних ситуацій, що може погано позначитися на результатах їх професійної діяльності. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у більшій частині військовослужбовців, порівняно з ситуативною тривожністю. На такі результати могло вплинути те, що на момент дослідження військовослужбовці почували себе в безпеці, тому рівень ситуативної тривожності нижчий.

Перспективи подальших досліджень. Досвід бойової підготовки й результати досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців є застосування фізичних вправ і видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів та характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців. До таких видів спорту належать військово-прикладні багатоборства. Військове п'ятиборство дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми й дії, виховувати моральні та психофізичні якості. Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом спорту для наших Збройних сил, яке відрізняється не лише змістом вправ, що входять до нього, але й організацією та забезпеченістю навчально-

тренувального та змагального процесу.

Література

1. Барков ВІ, Балишев ВВ, Глазунов СІ. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. Київ: НАОУ, 2005. – 280 с.
2. Батрак КВ. Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Матеріали науково-методичної конференції. – Київ: 2014. – 38–40.
3. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців. Навчальний посібник. Київ: 2016.
4. Колесніченко О, Мацегора Я, Воробійова В. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, В.І. Воробійова та ін. Харків : НАНГУ, 2016. 335 с.
5. Кокун О, Мороз В, Пішко І, Лозінська Н. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.
6. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів збройних сил України. – Київ: «Центр учбової літератури», 2022 – 180 с.
7. Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року./ Мін-во оборони України №257 від 13.05.2016.
8. Круцевич ТЮ. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2017. – 447 с.
9. Мозальов В. Проблеми розвитку психологічної компетентності керівників у вищих військових навчальних закладах в умовах післядипломної освіти. Київ : Військова освіта, 2019. Вип. 2 (40). – С. 118-127
10. Петрачков О. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військово-службовців різних військових спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007:4. – 67–69.
11. Товт ВА. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.
12. Хацак ОВ. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. – Харків : Новий колегіум, 2019:18.– С. 63-69.
13. <http://www.medcentr.kiev.ua>

Referens

1. Batrak KV Problemni pitannya psihologichnoyi gotovnosti vijskovosluzhbovciv v umovah bojovoyi diyalnosti. Materiali naukovo-metodichnoyi konferenciyi. – Kiyiv: 2014. – 38–40.
2. Barkov VI, Balishev VV, Glazunov SI. Fizichna pidgotovka u vijskah. Praktichni rekomendaciyi. Kiyiv: NAOU, 2005. – 280 s.
3. Zabezpechennya fizichnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv. Navchalnij posibnik. Kiyiv: 2016
4. Kolesnichenko O, Matsegora Ya, Vorobyova V. Psihologichna gotovnist vijskovosluzhbovciv Natsionalnoyi gvardiyi Ukrayini do sluzhbovo-bojovoyi diyalnosti poza mezhami punktu postiyanoi dislokatsiyi: monografiya / O. S. Kolesnichenko, Y. V. Matsegora, V.I. Vorobyova ta In. Harkiv : NANGU, 2016. 335 s.
5. Kokun O, Moroz V, Pishko I, Lozinska N. Formuvannya psihologichnoyi gotovnosti vijskovosluzhbovciv vijskovoyi sluzhbi za kontraktom do vikonannya zavdan za priznachennyam pid chas bojovogo zlagodzhennya : metod. posib. K. : 7BTs, 2021. 170 s
6. Kompleksi specialnih fizichnih vprav dlya kolektivnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv ta pidrozdiliv zbrojnih sil Ukrayini. – Kiyiv: «Centr uchbovoyi literaturi», 2022 – 180 s.
7. Konceptiyi rozvitku fizichnoyi pidgotovki i sportu u Zbrojnih Silah Ukrayini na period do 2020 roku./ Ministerstvo obroni Ukrayini №257 vid 13.05.2016.
8. Krucevich TY. Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. Kiyiv: Vidavnictvo «Olimpijska literatura», 2017. – 447 s.
9. Mozalov V. Problemi rozvitku psihologichnoyi kompetentnosti kerivnikov u vischih viyskovih navchalnih zakladah v umovah pslsyadiploynoivi osviti. Kiyiv : Viyskova osvita, 2019.2 (40). – S. 118-127
10. Petrachkov O. Analiz vzayemozv'yazku mizh fizichnoyu ta profesijnoyu pidgotovlenistyu u vijskovo-sluzhbovciv riznih vijskovih specialnostej. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. – 2007:4. – 67–69.
11. Tovt VA. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya doroslogo naseleennya ta fizichnoyi pidgotovki u Zbrojnih Silah Ukrayini: Navchalnij posibnik Uzhgorod: PP "Grafika", 2010. – 76 s.
12. Hatsayuk OV. Udoshkonalennya vlyskovo-profesijnih navichok vlyskovosluzhbovciv Natsionalnoyi gvardiyi Ukrayini v protsesi spetsialnoyi fizichnoyi pidgotovki. – Harkiv : Noviy koleglum, 2019:18.– S. 63-69.
13. <http://www.medcentr.kiev.ua>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25
УДК: 351.74:796.56(477)

Лаверентьев О. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Головащенко Р. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Буток О. В.
старший викладач кафедри правоохоронної діяльності Державний податковий університет, Ірпінь
Деркач О. В.
викладач кафедри правоохоронної діяльності Державний податковий університет, Ірпінь

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА ТУРИЗМУ НА РЕКРЕАЦІЙНУ СКЛАДОВУ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР

У статті розкриваються питання рекреаційних заходів, щодо відновлення працездатності працівників силових структур засобами спортивного орієнтування та туризму. Які за своїм змістом вирішують питання пов'язані з відтворенням фізичних, інтелектуальних та емоційних здібностей працівників. Спортивне орієнтування та туризм за своєю специфікою можуть вирішувати питання військово-прикладного (характеру) виду спорту. Спортивне орієнтування під час рекреаційних заходів може проводитись засобами будь-якої гри або розваги направлених на розвиток уваги, просторової пам'яті та фізичних якостей. Туризм повинен відбуватись на лоні природи і мати декілька напрямів роботи це: звичайні піші походи або походи за складними маршрутами, біг по пересічній місцевості (шоссе, ліс та лісопарки), стрибки, спортивна ходьба тощо. Завдяки своїй доступності у застосуванні дані види рекреації є розповсюдженими та актуальними серед населення та можуть використовуватись працівниками силових структур. Рекреація із використанням спортивного орієнтування та туризму відрізняється тим, що хворий (поранений) безпосередньо сам приймає участь в своєму відновленні із використанням фізичних вправ. Поступово за рекомендаціями інструктора ЛФК збільшується інтенсивність і навантаження, адаптуючи хворого до повноцінного життя. Дані засоби направлені на перебудову організму працівників силових структур, на можливість їх активної діяльності за різних умов, характеру і змін навколишнього середовища, що направлено на вітворення і збереження професійних здібностей, дозволить краще переносити кліматичні негаразди та забезпечить профілактику та швидке відновлення після захворювань (поранень) тощо.

Ключові слова: спортивне орієнтування, туризм, військовослужбовець, працівник, правоохоронні органи, фізична підготовка, рекреація.

Laurentiev O., Golovashenko R., Butok O., Derkach O. The influence of sports orientation and tourism on the recreational component of employees of military structures. In the development of sports orientation and tourism, two trends are clearly visible: the first is the development of mass forms of activities that are purely health-oriented. The second is to improve the training system and increase the skills of highly qualified athletes. The professional skills of these sports are necessary both in wartime and in peacetime. For teachers, military personnel, biologists, geographers, physicists and many other specialists, it can become an applied sport, as it allows you to successfully solve a number of issues. They help to act both individually and in a team. The article discusses the issue of recreational activities, in order to restore the working capacity of employees of the security forces by means of sports orientation and tourism. Which, in their content, solve issues related to the reproduction of physical, intellectual and emotional abilities of employees. Sports orientation and tourism, by their specificity, can solve the issue of the military-applied (character) type of sport. Sports orientation during recreational activities can be carried out by means of any game or entertainment aimed at developing attention, spatial memory using a map and compass, overcoming a certain route on unfamiliar terrain through control points fixed on the map and terrain, the ability to think productively and make decisions against the background of developing fatigue and the development of physical and willpower qualities. Tourism should take place in the bosom of nature and have several directions of work, that is: ordinary hiking or by means of complex routes, running on a flat surface and in the forest, jumping, sports walking, etc. Due to their accessibility in application, these types of recreation are widespread and relevant among the population and can be used by employees of law enforcement agencies. Recreation using sports orientation and tourism differs in that the patient (wounded) directly participates in his recovery using physical exercises. Gradually, according to the instructor's recommendations, physical therapy increases the intensity and load, adapting the patient to a normal life. These funds will be directed to the reorganization of the body of the employees of the power structures, which will ensure the possibility of their active activity under various conditions of the nature and changes of the environment, which is aimed at the reproduction and preservation of professional abilities, will allow to better tolerate climatic adversities and will provide prevention against diseases (injuries), etc.

Key words: sports orientation, tourism, military serviceman, employee, law enforcement agencies, physical training, recreation.

Постановка наукової проблеми та її значення. Як свідчать історичні дані, протягом всього існування людства постійно відбувались воєнні протистояння, концепції яких змінювались в залежності від історичних періодів, еволюції науково-технічного прогресу і мети. Як наслідок велика кількість загиблих військових та мирного населення. Понівечені долі тих, які отримали травми різного виду і ступеня тяжкості з обох сторін воєнного конфлікту.

З 2014 року в Україні майже 9 років триває військовий конфлікт з найбільшим загостренням у 2022 році. Наслідком цього є загибель учасників бойових дій (далі – УБД) та отримання майже кожного дня важких бойових травм різного ступеня. На сьогоднішній день кількість осіб які отримали бойові травми різного ступеня важкості, перевищила вже понад 100 тис. військовослужбовців, а якісну реабілітаційну та корекційно-відновлювальну допомогу отримали значно менше осіб. Враховуючи нинішній стан у якому перебувають військові О.О. Курбасов, О.В. Юденко та Н.М. Крушинська [9] наголошують на тому, що вкрай важливими питанням сьогодення для України є «ефективне та якісне відновлення їх після лікування, комплексне, мультидисциплінарне застосування різних терапевтичних та реабілітаційних засобів з метою корекції та адаптації стану фізичного, психічного та соціального здоров'я учасників бойових дій і членів їх родин [9].

В українському законодавстві досить велику увагу приділяють заходам, які проводяться для постраждалих, що дає змогу зробити висновок, що система реабілітації військовослужбовців, формується доволі активно і у відповідності до сучасних всесвітніх стандартів. З цією метою примається низка законів, котрі регламентують систему реабілітації військових, різні види реабілітаційних втручань, заклади, котрі спеціалізуються на реабілітації учасників бойових дій і комплексний підхід до проведення відновлення [10]. Щоб розширити коло військовослужбовців, далі по тексту працівники силових структур.

У своїх працях науковці, що спеціалізуються у вивченні даної питання, наголошують що провідним завданням є поєднання заходів (фізична терапія, фізкультурно-спортивна реабілітація, фітнес-індустрія, різні види спорту та багатьох інших, котрі направлені на фізичне відновлення і покращення психологічного стану [9].

Одним форм і методів покращення фізичного стану військовослужбовців, може бути спортивне орієнтування та туризм. Вони сприяють підвищенню фізичної та функціональної працездатності, інтелектуальних здібностей та вихованню морально-вольових якостей працівників.

Проте, в процесі аналізу та узагальнення джерел спеціалізованої літератури нами не знайдено наукових даних, які присвячено теоретичним засадам та методичним особливостям застосування спортивного орієнтування та туризму у якості ефективною складовою комплексних програм фізкультурно-спортивної рекреації працівників силових структур.

Це підтверджує актуальність нашого дослідження в сучасних умовах розвитку спортивного орієнтування, туризму в Україні, і як адаптивного виду спорту, в тому числі.

Аналіз досліджень цієї проблеми. При відборі кандидата дається загальна оцінка результатів професійно-психологічного відбору, яка визначається на основі аналізу і узагальнення усіх матеріалів соціально-психологічного вивчення, психологічного та психофізіологічного його обстеження. Відбір кандидата включає стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень загальноосвітньої та фізичної підготовки та інші показники, які дозволяють дати всебічну оцінку особистості кандидата на службу (навчання). Вони також є основою подальшого психологічного, фізичного супроводження проходження служби майбутнього працівника [1, с.66; 2, с.102].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені рекреаційній складовій щодо відновлення працівників силових структур, а саме: система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників (Я. Галан); орієнтування на місцевості (В. Г. Кирьянов); реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб (Ю. Л. Бриндіков); обґрунтування застосування засобів відновлення у учасників військових локальних конфліктів в програмах фізкультурно-спортивної реабілітації (В.І. Лукаш, В.А. Ігнатенков, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська); підходи до формування програм ФТ військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок (Я.В. Кравченко, О.В. Юденко); побудова фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій (С. Н. Іващенко, Л. Я. Шахліна, О. Б. Лазарева); психотренінгові технології в органах внутрішніх справ (В. О. Лефтеров) та багато інших науковців.

Мета статті – обґрунтування теоретичних засад використання спортивного орієнтування та туризму у фізкультурно-спортивній реабілітації та рекреації працівників силових структур.

Завдання полягає у:

1. Проведенні аналізу науково-методичної літератури з проблеми використання засобів спортивного орієнтування та туризму у силових структурах, як прикладну складову підготовки.

2. Визначити рекреаційні заходи засобами спортивного орієнтування та туризму у силових структурах.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних тем Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темами «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичною культурою і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261) та «Правоохоронна діяльність: доктринальні та практичні концепції в умовах оновлення парадигми суспільної безпеки» (державний реєстраційний номер 0121U110546).

Актуальність даного напряму полягає в тому, щоб як найскоріше привести особовий склад силових структур до виконання службових обов'язків заходами рекреації використовуючи спортивне орієнтування та туризм, що мають в своєму контексті прикладну складову, а саме: проходження відповідної дистанції, орієнтування на місцевості (використовуючи компас, карту тощо), встановлення палаток, розведення вогню, формування піших походів, використання бігових вправ, тощо.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розрізняють деякі форми використання часу на лоні природи, це - туризм, спортивне орієнтування, оздоровлення, та відпочинок. Саме спортивне орієнтування та туризм, у сучасному світі сприймаються як головна форма спортивної та рекреаційної

діяльності, перетворившись на потужні самостійні галузі нематеріального виробництва, яка задовольняє 3% від населення світу та займає 16 місце за популярністю [3, с.81]. Рекомендований вік для занять з 8 років.

Дані види діяльності швидко розвиваються. Вони вдало поєднують в собі фізичні та розумові навантаження на тлі позитивних емоцій у постійно мінливих зовнішніх умовах, а також вимагає від працівника силових структур швидкої та точної оцінки ситуації, що склалася, вміння її аналізувати, прогнозувати, відчувачи великі фізичні навантаження [8, с.192].

Розглядаючи рекреаційну складову спортивного орієнтування та туризму, що за своєю специфікою може вирішувати питання військово-прикладного (характеру) виду спорту. Вони за своїм змістом пов'язані з відтворенням фізичних, інтелектуальних та емоційних здібностей працівників. Так спортивне орієнтування може проводитись засобами будь-якої гри або розваги направлених на розвиток уваги, просторової пам'яті та фізичних якостей. Туризм проводиться на лоні природи і має декілька напрямів роботи: звичайні піші походи або засобами складних маршрутів, біг по рівній поверхні та в лісі, стрибки, спортивна ходьба тощо.

Бігові вправи направлені на розвиток дихальної системи, прискоренню метаболізму та зміцненню серцево-судинної системи. Стрибкові вправи використовуються для зміцнення суглобів, тулуба, рухливості хребта. Але при виконанні будь-яких фізичних вправ потрібно дотримуватися основних принципів тренувального навантаження [5].

У своїй праці, Кравченко Я. В., та Юденко О. В., виділяють три рівня інтенсивності вправ: легкі, помірні, високі. В залежності від рівня інтенсивності формується фізичне навантаження від повільного виконання вправи, динамічного характеру, малорухливі гри, ходьба до спортивних ігор, гімнастики, бігу, стрибків.

За рекомендаціями науковця Алешіна В. М., всі елементи техніки орієнтування взаємопов'язані один з одним, чітке виконання одного елемента сприяє точному вирішенню конкретного завдання на трасі змагань та зумовлює класифікувати елементи техніки на шість груп:

- читання карти; - контроль відстані; - визначення та контроль спрямування; - стеження за місцевістю; - орієнтування картки; - контроль висоти.

У спортивному орієнтуванні існує техніка пересування (бігом або на лижах) і техніка орієнтування робота з картою, компасом володіння компасом, рух азимутом та його визначення; читання місцевості та карти; їх звірення; визначення спортсменом свого розташування на карті; пам'ять картки; спостережливості; використання сучасного спорядження; методи пошуку та взяття контрольних пунктів; відлік відстаней, використання лінійних та майданних орієнтирів; перенесення КП та дистанцій на час; рух без компасу; біг із читанням карти; розвиток просторової уяви; орієнтація карти по компасу, сонцю, лінійним та майданним орієнтирам; контроль висоти тощо [8, с. 193-194]. Для орієнтувальників характерні великі індивідуальні особливості техніки бігу, що пов'язані не тільки з відмінностями у розвитку фізичних якостей та будову тіла, а й з різними умовами проведення тренувань та змагань (грунт, рельєф) тощо.

Найважливішим для орієнтувальника є мистецтво регулювання швидкості пересування, з правильною оцінкою фізичних і технічних можливостей. Дослідження науковців показують, що при надійній ходьбі кожен орієнтувальник здатний безпомилково подолати навіть дуже важку трасу, але біг з максимальною швидкістю на це виявляються не здатними навіть найдосвідченіші орієнтувальники еліти. Отже, на будь-якій ділянці траси треба пересуватися так, щоб на цій швидкості справлятися із завданнями орієнтування, контролювати своє місцезнаходження на карті.

В (таб.1) показана схема відновлення функцій організму засобами спортивного орієнтування.

Таблиця 1

Формування моделі рекреаційних вправ у спортивному орієнтуванні

Засобами легкоатлетичних вправ	Комплексні вправи	Вправи для розвитку уваги	Вправи для відчуття відстані	Вправи для відчуття напрямку
1	2	3	4	5
Крос/ходьба через ліс, болото	Проходження дистанцій за неповними картами	Згадати, скільки поворотів зробив автобус, поки ви їхали додали дистанцію	Окоміром визначити відстань на карті у спокійній обстановці та при фізичному навантаженні	Під час руху змінити азимут на 180° і повернутися у вихідну точку, відхилення від якої визначить неточність
Крос/ходьба по воді, піску	Проходження дистанції з різними додатковими завданнями	Пошук відмінностей у схожих картинках	У поєднанні з кросовим тренуванням визначити кількість кроків на 100 м: рівнина, стежка, ліс, по болотистій місцевості, при підйомі, зі спуску. Бігом (середнім та швидким темпом), пішки.	Гра «По сліду»
Біг/ ходьба з різною	На території з	Взявши будь-яку	Окомірно	Пройти дистанцію у

інтенсивністю в підйоми	великою кількістю КП, користуючись картою, на якій вказані точки їх розташування, але не вказано порядковий номер, відшукати за контрольний час якомога більше «парних» (непарних) КП	карту з дистанцією заданого напрямку, спробувати розглянути й намалювати всі можливі варіанти руху та довести перевагу того або іншого варіанту	визначити відстань на місцевості до об'єкта (потім перевірити кроком)	формі рівностороннього квадрату за азимутом
Біг/ ходьба по схилу «по горизонталі»	Скласти спортивну карту розміром 5 × 5 см, використовуючи такі умовні позначки: стежка, яма, канава, будівля тощо	Знайти за мінімальний час на карті з великою кількістю КП місця розташування КП (наприклад: розвилки і перехрестя доріг, галявини, яри, виступи, ями тощо)	Пройти дистанцію за письмовими завданнями. Наприклад: пробігти по дорозі 200 м, потім повернути праворуч і за струмком пройти 150 м, а в долині знаходиться КП	Пройти в сонячний день дистанцію, не користуючись компасом
Біг у підйом «серпантином».	Подолати дистанцію «зірочкою» для відпрацювання тактичних прийомів вибору шляхів руху		Окомірно визначити довжину відрізків, прямих, кривих у сантиметрах, у метрах на картах різного масштабу	Старт у центрі карти. На місцевості використовуються карти з параметрами. Після виконання завдання працівник визначає, де знаходився КП (орієнтир). Дистанція у вигляді «зірочки»
Ходьба з рюкзаком (10 – 15 кг)	Подолати дистанцію з великою кількістю КП і маленькими перегонами на високій швидкості		Вибрати найкоротший варіант руху і перевірити результат за курвіметром	
Ходьба/біг по рейці	Подолати дистанцію з невеликою кількістю КП і великими перегонами із загального старту		З оглядової точки на відкритій місцевості визначити відстань до кількох об'єктів, віддалених на 50–200 м.	
Подолання перешкод по вузькій опорі (колоді через яр)				
Стрибки зі скакалкою з обтяженням і без нього				
Подолання на швидкості штучних і природних перешкод (колод, завалів, каменів, стінок і т. ін.)				
Біг з вимірюванням відстаней у різних умовах (пісок, чагарник, підйом-тягун, спуск, високотрав'я і т. ін.)				

Рекреаційний туризм розглядається, як форма активного туризму в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями по фізичним навантаженням. Виділяють систему утворюючі чинники рекреаційного туризму:

- зміна обстановки;
- забезпечення достатньої м'язової активності;
- стимуляція захисних функцій організму.

Активною формою рекреаційно-оздоровчого туризму є оздоровчий похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. В даному випадку сама подорож по району, котрий володіє рекреаційними ресурсами (ліс, чисте повітря, чисті водойми, красиві ландшафти), з використанням нормованих оздоровчих фізичних навантажень є технологією відпочинку і зміцнення здоров'я.

До основних ознак, властивим активним формам рекреаційного туризму слід віднести:

1. Засоби активного туризму (прогулянка, похід, змагання).
2. Технології видів спорту (гірськолижного, водного слалому, підводного плавання, кінного спорту, ігрових видів спорту тощо).
3. Заходи засновані на використанні рухової активності учасників або їх рухова активність, що становить істотну частину програми.
4. Заходи, що включають культурно-пізнавальні аспекти і містять інтелектуальні та емоційні компоненти.
5. Засоби, що носять переважно розважальний (гедоністичний) характер, здійснюються в природних умовах та мають певну науково-методичну базу [7, с.105-107].

Висновки. Рекреація із використанням спортивного орієнтування та туризму відрізняється тим, що хворий (поранений) безпосередньо сам приймає участь в своєму відновленні із використанням фізичних вправ. Поступово за рекомендаціями інструктора ЛФК збільшує інтенсивність і навантаження, адаптуючи хворого до нормального життя. Дані засоби будуть направлені на перебудову організму працівників силових структур, що забезпечують можливість їх активної діяльності за різних умов характеру і змін навколишнього середовища, що направлено на вітворення і збереження професійних здібностей, дозволить краще переносити кліматичні негаразди та забезпечить профілактику від захворювань (поранень) тощо.

Перспективи подальших досліджень. Розширити коло допоміжних вправ, щодо відновлення фізичного рівня працездатності працівників силових структур.

Література

1. Буток О.В., Лаврентьев О.М., Сокол О.А. Рухова активність запорука здорового способу життя. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 4(85)17 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 65-68.
2. Буток О.В., Лаврентьев О.М., Сергієнко Ю.П., Сокол О.А. Проблеми фізичної підготовленості кандидатів до вступу ВНЗ правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції). Науковий Часопис серія 11. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(108)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 100-105.
3. Лаврентьев О. М., Чаплигін В.П., Буток О.В., Васьківська 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.
4. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьев О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.
5. Мухін В.Н., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації.-К.: Олімпійська література, 2012.
6. Радиш Я. Ф., Соколова О. М. Медична реабілітація військовослужбовців як наукова проблема: теоретико-методологічні засади (за матеріалами літературних джерел). Економіка та держава. 2012. С. 103–106.
7. Терещенко В. І., Чаплигін В.П. Сучасні оздоровчі технології – фітнес, рекреація, туризм: [навч. посіб.] – Буча: ПВНЗ "УГІ", 2018. – 158с.
8. Шарапов О.Р. Спеціальна підготовка у спортивному орієнтуванні на початковому етапі тренувального процесу. Матеріали круглого столу «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р.). – Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. – (Ірпінь, 10. листопада 2022р). Ірпінь, 2022. – С. 192-195.
9. Курбасов О.О., Юденко О.В., Крушинська Н.М. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 166-173. URL: <https://sciconf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv>.
10. Указ Президента України «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» (док. 342/2020, чинний, поточна редакція – прийняття від 23.08.2020) URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text>.

Reference

1. Butok O.V., Lavrentiev O.M., Sergienko Y.P., Sokil O.A. (2017) Physical activity is the key to a healthy lifestyle. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 4(85)17, С. 65-68.
2. Butok O.V., Lavrentiev O.M., Sokil O.A. (2019) Problems of physical fitness of candidates for admission to universities of law enforcement agencies of Ukraine (on the example of the tax police). Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 2(108)19, С. 100-105.
3. Lavrentiev O.M., Chaplygin V.P., Butok O.V., Vaskivska T.V. (2021) Recreation of different population groups with the help of complex routes. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 4 (134) 21, 80-84.
4. Malynskiy I. Y., Sergienko Y. P., Gulai V. S., Lavrentiev O.M., (2019) Improving the level of physical fitness of various population groups. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 12 (39), 84-90.
5. Muhin V.N., Magliovanyi A.V., Magliovana G.P. (2012) Basics of physical rehabilitation. Kyiv: Olympic literature.
6. Radysh Y.F., Sokolova O.M. (2012) Medical rehabilitation of military personnel as a scientific problem: theoretical and methodological principles. Economy and the state. Kyiv, 103-106.

7. Tereshchenko V.I., Chaplygin V.P. (2018) Modern health technologies - fitness, recreation, tourism: [teaching manual] - Bucha: PVZ "UGI", 158p.
8. Sharapov O.R. (2022) Special training in sports orientation at the initial stage of the training process. Irpin: State Tax University, 192-195.
9. Kurbasov O.O., Yudenko O.V., Kryshunska N.M. (2020) Innovative means of physical therapy and physical culture and sports rehabilitation of military personnel with dysfunctions in the knee joint due to combat trauma. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden, 166-173. URL: <https://scicconf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv>.
10. Decree of the President of Ukraine "Issues of the development of the national system of physical culture and sports rehabilitation of war veterans and their family members, families of fallen (deceased) war veterans" (doc. 342/2020, valid, current edition - adopted on 08/23/2020) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).26
УДК: 796.011.3-053.67:378.147

Митчик О.П.
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри фізичної культури
Комунальний заклад вищої освіти Волинської обласної ради
Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ КРОСФІТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті проаналізовані особливості фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів освіти засобами Кросфіт. Визначено, що, як сучасний вид спорту, Кросфіт повинен стати тим важливим необхідним стимулом до систематичного відвідування та проведення занять студентами закладів вищої освіти фізичною культурою та спортом, і сприятиме розвитку в них силових якостей, але на сьогодні ще зовсім мало наукових досліджень в цьому напрямку. Тому вивчення застосування засобів кросфіту у тренуванні студентської молоді є дуже актуальним.

Система тренувань Кросфіт є ефективною методикою підготовки не лише військовослужбовців та інших фахівців сектору безпеки та оборони, професійна діяльність яких передбачає високий рівень фізичної підготовленості, але й також для школярів, студентів і майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту.

Ключові слова: Кросфіт, студенти, фізична підготовка, фізична культура, здоров'я, фізичне виховання.

Mytchik Oleksandr. The Peculiarities of CrossFit Practice in Student Youth Physical Education. *The article presents and analyses the peculiarities of physical education of undergraduates by means of CrossFit practice. The study shows that CrossFit as a modern sport should motivate undergraduates to regularly attend and teach Physical Education classes to develop their athletic abilities. The topicality of the ideas mentioned is quite obvious for the problem still needs further research.*

CrossFit is a fitness sport focused on keeping individual's muscles active on a regular basis to be able to lead a healthy life. Due to simple physical exercises all groups of muscles, including deep ones, are activated, which might be quite challenging to do in the process of common forms of exercise or cardio training.

CrossFit is a fitness program consisting of a variety and mix of exercises. While planning the CrossFit training one should rationally consider the level of physical exertion in terms of gender, age, individual physical abilities. In addition, the amount and intensity of physical exercises must be accounted for.

CrossFit is a competitive fitness sport providing effective training for military personnel as well as security and defence sector staff whose professional activities require high level of physical fitness. Its general methodology is extensively practised with pupils, students and specialists-to-be in the sphere of Physical Education and Sport.

However, the above-mentioned ideas do not fully solve the problem. There are still issues that need further comprehensive investigation. CrossFit system and its influence on physical abilities of different population groups is of particular importance.

Key words: CrossFit, students, physical abilities, physical training, health, physical education.

Постановка проблеми та її значення. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність молодого покоління. Пандемія коронавірусу та широкомасштабна війна в Україні ще більш негативно вплинули на фізичну активність населення та психофізичний стан. Статистичні дані свідчать, що 60 % населення України віком 16-19 років має низький рівень розвитку фізичних та функціональних можливостей, спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат, знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом [3; 4; 14]. У віці 18-22 років завершується фізичний розвиток організму. Фахівці вважають цей вік надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на підвищення рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей та працездатності [8; 16]. Саме тому, проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони науковців та фахівців з фізичного виховання подальших науково-практичних досліджень. В закладах вищої освіти одним з найперспективніших напрямів удосконалення системи фізичної підготовки студентів є оптимізація навчальних програм зі спортивних спеціалізацій, як

шляхом збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, так і шляхом оптимізації самих методик, зокрема, шляхом розширення методів і засобів навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові дослідження [13] засвідчують, що окрім причин соціально-економічного та екологічного характеру суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до регулярних занять різними видами фізичних навантажень. Запобіжним та коригуючим засобом може стати упровадження в режим навчання й відпочинку студентів новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. Це – один із важливих та провідних аспектів організації навчального процесу у закладі вищої освіти.

Фізичні вправи активізують фізіологічні процеси, а й активно сприяють забезпеченню відновлення втрачених функцій [5; 10]. Переважна більшість вчених головним джерелом розвитку та зміцнення ресурсів здоров'я розглядає у систематичній фізичній активності протягом усього індивідуального життя [18]. Водночас, численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що позитивні зміни в організмі відбуваються тільки під впливом помірних, оптимальних за величиною та інтенсивністю фізичних навантажень. Надмірні навантаження призводять до дуже значних зрушень у структурах тканин працюючих органів, нерідко є причиною порушення обміну речовин, надмірної гіпоксії тканин, порушення функціонування багатьох органів і систем. Дуже інтенсивні фізичні навантаження можуть призвести до розвитку стану перетренованості, який характеризується фізичним і нервовим виснаженням, пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися. У такому стані відбувається зниження загальної опірності організму до різних інфекцій. [7; 15].

Кросфіт, як сучасний вид спорту, повинен стати тим важливим необхідним стимулом до систематичного відвідування та проведення занять студентами закладів вищої освіти фізичною культурою та спортом, і сприятиме розвитку в них силових якостей, але на сьогодні ще зовсім мало наукових досліджень в цьому напрямку. Тому вивчення засобів кросфіту у тренуванні студентської молоді є дуже актуальним.

В сучасному житті заняття фізичною культурою та спортом різних верств населення в умовах фітнес-клубів посіли важливе місце та стали основою життєдіяльності людини. В останні роки кросфіт став популярним й в Україні. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень в Кросфіті, цей вид фітнесу з року в рік завойовує серця шанувальників спорту і здорового способу життя.

Дослідники вважають, що система тренувань Кросфіт є [17] ефективною методикою підготовки військовослужбовців та інших фахівців сектору безпеки та оборони, професійна діяльність яких передбачає високий рівень фізичної підготовленості.

Є. Захаріна [6] досліджувала використання кросфіту, як засобу оздоровчого фітнесу в професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Визначено, що тренувальні комплекси з кросфіту повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів та входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіо-респіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу та спритність. Подана експериментальна програма на основі вправ за системою кросфіт, яка була поділена на п'ять блоків. Зазначено, що професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців (військові, пожежні та співробітники різних силових відомств) у Сполучених штатах Америки, Канаді, країнах Європи здійснюється засобами оздоровчого фітнесу, а саме кросфіту.

Більшість з традиційних фізкультурно-оздоровчих систем спрямовані на зменшення маси тіла або нарощування м'язів. Функціональний тренінг у Кросфіті дозволяє підтримувати в тонусі ті м'язи, які задіюються в звичайному житті і необхідні для здійснення повсякденних завдань. Завдяки досить простим вправам, є можливість тренувати абсолютно всі групи м'язів, у тому числі і глибокі, які так складно задіяти в процесі звичайних силових або кардіотренувань. А адже саме ці м'язи відповідають за підтримку хребта, рівну поставу, правильну ходу, а також за протидію силам гравітації і утримання тіла у вертикальному положенні. Крім того, завдяки функціональному тренінгу можна істотно поліпшити координацію рухів, витривалість і м'язову силу. Регулярні тренування зможуть перетворити повсякденні рухи в правильну і динамічну роботу організму.

Базилевич Н.О. підкреслює [1; 2; 3], що систематичні заняття Кросфітом підвищують інтерес студентів до фізичної культури, сприяють їх фізичному удосконаленню та формують звичку до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Вона відзначає, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежить від низки чинників: врахування індивідуальних особливостей студентів, пошуку нових підходів до організації занять, введення нових видів спорту до регулярних занять студентів.

Також й інші вчені відзначають, що саме кросфіт може стати потужним стимулом до регулярних занять фізичними вправами студентської молоді. За даними наукових досліджень заняття за системою кросфіт підвищують рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, задоволенню соціальних потреб особистості – прагнення до саморозвитку, спілкування тощо [6].

Степанова І.В. [11; 12] відмічає, що система кросфіт спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму: серцево-судинної системи (розвиток аеробних та анаеробних можливостей організму), загальної і спеціальної силових витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей. При розробці методики вона підбирала такі вправи з арсеналу системи кросфіт, які можливо використовувати в підготовчій, основній та заключній частинах заняття в якості: загальної та спеціально розвиваючих вправ; допоміжних; на розвиток фізичних якостей; удосконалення технічної підготовленості.

Базилевич Н.О. [2] розглядає проблему упровадження в режим навчання й відпочинку студентів новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. На її думку, саме Кросфїт, як новий вид спорту, може стати таким потужним стимулом до регулярних занять студентської молоді фізичною культурою і спортом. Доведено ефективність запропонованої методики, яка засвідчує статистично достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості студентів.

Тренування з кросфїту полягає у почерговому виконанні фізичних вправ тривалістю до 50 хвилин. Ця система істотно відрізняється від звичайних для нас видів рухової активності. Більшість з них спрямовані на зменшення маси тіла або нарощування м'язів. Тренування в Кросфїті дозволяє підтримувати в тонусі ті м'язи, які задіяні в повсякденному житті і необхідні для здійснення завдань життєдіяльності. Завдяки досить простим вправам можна впливати на всі групи м'язів, у тому числі і глибокі, які так складно задіяти в процесі звичайних силових або кардіотренувань. А адже саме ці м'язи відповідають за підтримку хребта, правильну поставу та ходу, а також за протидію силам гравітації і утримання тіла у вертикальному положенні. Крім того, завдяки функціональному тренінгу можна істотно поліпшити координацію рухів, витривалість і м'язову силу [6,7].

У системі Кросфїт є велика кількість варіацій і поєднань одних і тих же вправ. При плануванні програми тренувального заняття особливу увагу приділяють методично грамотному дозуванню навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості людини. Обсяг та інтенсивність фізичних навантажень під час тренувань також підбирається індивідуально.

Під час проведення кросфїт-тренування [3] підбиралися вправи, які виконувалися з певною послідовністю та кількістю повторень. У своїй програмі автори широко використовували інтервальний та повторний методи. Під час застосування інтервального методу до блоку кросфїту пропонувалися вправи, які виконувалися в певній послідовності за певну кількість часу, і з певним інтервалом відпочинку. У повторний метод, так само як й інтервальний, входила різна кількість вправ з певним дозуванням.

Висновки. Система тренувань Кросфїт є ефективною методикою підготовки не лише військовослужбовців та інших фахівців сектору безпеки та оборони, професійна діяльність яких передбачає високий рівень фізичної підготовленості, але й також для школярів, студентів і майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту.

Перспективи подальших досліджень. Однак, вищенаведені положення не вирішують повністю дану проблему і це дає змогу продовжити пошуки у цьому напрямі. В подальшому необхідні комплексні дослідження впливу системи Кросфїт на фізичний стан різних груп населення. Є необхідність у розробці ефективних методик та раціонального нормування фізичних навантажень для студентської молоді.

Література

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять Кросфїтом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом : Молодий вчений. № 2(42), 2017. С. 113-117.
2. Базилевич Н. О. Оптимізація фізичного виховання студентів засобами Кросфїту : Scientific Collection «InterConf», (55) : Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research». – Orléans : Epi, 2021. P. 353-372.
3. Базилевич Н.О. Методика підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами Кросфїту. Scientific Collection «InterConf+», 28(137), 2022. P. 460-478. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2022.047>
4. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
5. Єременко Наталія, Кононенко Олександра. Сучасні методи побудови програм занять силовим фітнесом для молоді : Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції і перспективи розвитку науки і образования в условиях глобализации»: Сб. науч. трудов. Переяслав, 2020. С. 355-358.
6. Захаріна Є., Захаріна А., & Мартин П. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : 2022 (146). С. 39-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)
7. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О., Білецька В.В., Семененко В.П. Фізичне виховання. Фітнес : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : НАУ, 2014. – С. 220.
8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська л-ра, 2011. – 224 с.
9. Лоза Т.О., Єременко Н.О. Кросфїт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми : Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 1. С. 86-89.
10. Обозна О. М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян : Державне управління: теорія та практика, 2014. № 2. С. 39-44. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp_2014_2_8
11. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпро : Інновація, 2016. – 194 с.
12. Степанова, І., Т. Дутко, О. Жорова Засоби кросфїту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти : Актуальные научные исследования в современном мире, 2018. – Вып. 4 (36), ч. 6. – С. 88-93.

13. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. – 368 с. Т. 2. 448 с.
14. Федечко О., Сиренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів : Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця : 2016 (1). С. 190-194.
15. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 380 с.
16. Філіппов М.М., Цирульников В.А. Фізіологія людини: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Персонал", 2013. – 386с.
17. Haponenko, H. (2015). Diferenziaziy pidhodu do fizucnoi pidgotovku maibynnih viyskovoclugbovziv u vuchomu viuckovomu navchalnomu zakladi : Differentiation of the Approach to the Physical Training of Future Military Personnel at the Higher Military Educational school. Zbirnyk naukovykh prats' "Viys'kova. osvita". K. : MO Ukrainy. № 2(32). S. 56-63.
18. Imas YV, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training: Physical education of students. 2018. 22(4). P.182. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018>.

Reference

1. Bazylevych N.O., Tonkonogh O.S. Vplyv zanjatj Krosfitom na formuvannja motyvaciji studentiv do rehuljarnykh zanjatj fizychnoju kuljturoju i sportom : Molodyj vchenyj. № 2(42), 2017. S. 113-117.
2. Bazylevych N. O. Optyimizacija fizychnogho vykhovannja studentiv zasobamy Krosfitu : Scientific Collection «InterConf», (55) : Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research». – Orléans : Epi, 2021. R. 353-372.
3. Bazylevych N.O. Metodyka pidvyshhennja rukhovoji aktyvnosti studentiv ZVO zasobamy Krosfitu. Scientific Collection «InterConf+», 28(137), 2022. P. 460-478. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.12.2022.047>
4. Volkov V.L. Osnovy teoriji ta metodyky fizychnoju pidghotovky studentsjkoji molodi : navch. posib. K. : Osvita Ukrainy, 2008. 256 s.
5. Jeremenko Natalija, Kononenko Oleksandra. Suchasni metody pobudovy proqram zanjatj sylovym fitnesom dlja molodi : Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy internet-konferentsii «Tendentsii i perspektivy razvitiya nauki i obrazovaniya v usloviyakh globalizatsii»: Sb. nauch. trudov. Pereyaslav, 2020. S. 355-358.
6. Zakharina, Je., Zakharina, A., & Martyn, P. Zmistovi aspekty profesijno-prykladnoji fizychnoju pidghotovky majbutnikh pravookhoronciv zasobamy ozdorovchogho fitnesu : Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedagoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15. Naukovo-pedagoghichni problemy fizychnoju kuljtury (fizychna kuljtura i sport). Kyjiv : 2022 (146). S. 39-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)
7. Zinchenko VB., Usachov JuO., Bileccka VV., Semenenko V. P. Fizychno vykhovannja. Fitnes : navchalnyj posibnyk dlja stud. vyshh. navch. zakladiv. Kyjiv : NAU, 2014. – S. 220.
8. Krucevych T.Ju., Vorobjov M.I., Bezverkhnja Gh.V. Kontrolj u fizychnomu vykhovanni ditej, pidlitiv ta molodi. Kyjiv : Olimpijsjka l-ra, 2011. – 224 s.
9. Loza T.O., Jeremenko N.O. Krosfit v osnovi fizychnogho vykhovannja studentiv VNZ. Suchasni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu riznykh ghrup naselennja : materialy XVII Mizhnarodnoji naukovo-praktychnoju konferenciji molodykh uchenykh. Sumy : Sum. DPU im. A. S. Makarenka, 2017. T. 1. S. 86-89.
10. Obozna O. M. Rozvytok fizychnoju kuljtury i sportu jak vazhlyvyj naprjam derzhavnoji polityky Ukrainy shhodo zabezpechennja zdorov'ja ghromadjan : Derzhavne upravlinnja: teorija ta praktyka, 2014. № 2. S. 39-44. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Dutp_2014_2_8
11. Stepanova I.V. Orghanizacijno-metodychni zasady rekreacijno-ozdorovchoji rukhovoji aktyvnosti riznykh ghrup naselennja : navch. posibnyk dlja stud. vyshh. navch. zakladiv. Dnipro : Innovacija, 2016. – 194 s.
12. Stepanova, I., T. Dutko, O. Zhorova Zasoby krosfitu v systemi sekcijnykh zanjatj fizychnym vykhovannjam studentiv zakladiv vyshhoji osvity : Aktualjne nauchnye yssledovannya v sovremennom myre, 2018. – Vyp. 4 (36), ch. 6. – S. 88-93.
13. Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja : pidruč. dlja stud. vyshh. navch. zakl. fiz. vykhovannja i sportu: u 2 t. / T.Ju. Krucevych, N.Je. Panghelova, O.D. Kryvchikova ta in.; za red. T.Ju. Krucevych. K. : Olimp. l-ra, 2017. Т. 1. – 368 с. Т. 2. 448 с.
14. Fedechko O., Sirenko R. Zastosuvannja zasobiv systemy CrossFit u fizychnomu vykhovanni studentiv : Fizychna kuljtura, sport ta zdorov'ja naciji : zb. nauk. pracj. Vinnycja, 2016 (1). S. 190-194.
15. Fizychna kuljtura, sport ta zdorov'ja naciji : zbirnyk naukovykh pracj. Vyp. 8 (27). Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. – 380 s.
16. Filippov M.M., Cyruljnykov V.A. Fiziologhija ljudyne: navchalnyj posibnyk. Kyjiv: Vydavnychyj dim «Personal», 2013. – 386с.
17. Haponenko, H. (2015). Diferenziaziy pidhodu do fizucnoi pidgotovku maibynnih viyskovoclugbovziv u vuchomu viuckovomu navchalnomu zakladi : Differentiation of the Approach to the Physical Training of Future Military Personnel at the Higher Military Educational school. Zbirnyk naukovykh prats' "Viys'kova. osvita". K. : MO Ukrainy. № 2(32). S. 56-63.
18. Imas Y.V, Dutchak M.V, Andrieieva O.V, Kashuba V.O, Kensytska I.L, Sadovskyi O.O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training : Physical education of students, 2018. 22(4). P.182. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).27
УДК 796.015.132.28:572.5-053.81(043.5)

Мірошніченко В.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Драчук С.П.
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри теорії і методики спорту,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Швець О. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Ковальчук А.А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Доведено, що особи різних соматотипів відрізняються за рівнем розвитку показників функціональної підготовленості. Розробка концептуальних моделей фізкультурно-оздоровчих занять покликана об'єднати ключові теоретико-методологічні положення, які будуть використані при програмуванні занять. Для розробки концептуальної моделі фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом були застосовані наступні методи: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури, моделювання. Розроблено, науково обґрунтовано та систематизовано теоретичні положення щодо проведення фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом, які враховують морфо-функціональні особливості жінок першого періоду зрілого віку. Запропонована нами концептуальна модель покликана лягати в основу тренувальних програм, кінцевою метою яких є підвищення адаптивних механізмів у жінок першого періоду зрілого віку.

Ключові слова: концепція, аквафітнес, фізкультурно-оздоровчі заняття, соматотип, жінки.

Vlacheslav Miroshnichenko, Serhii Drachuk, Oksana Shvets, Kovalchuk Andrii. The main provisions of the concept of physical culture and health classes in aquafitness with women of the first period of mature age.

It has been proven that individuals of different somatotypes differ in the level of development of indicators of functional fitness. Significant differences in adaptive reactions of the body in individuals of different somatotypes to physical exertion were revealed. In our opinion, taking into account morphological features when conducting and planning physical culture and health classes is a reserve for increasing their effectiveness. The development of conceptual models of physical culture and health classes is designed to combine key theoretical and methodological provisions that will be used when programming classes. The following methods were used to develop a conceptual model of physical culture and health classes with aquafitness: theoretical analysis, synthesis and generalization of data from scientific and methodological literature, modeling. The development of the conceptual model was carried out by combining key theoretical provisions, generated by leading scientists with the data of scientific and methodological literature and the results of their own experimental research. These provisions are systematized and combined into a conceptual model, which is inherently a system of views on theoretical and methodological foundations which are intended to provide the maximum wellness effect from their use. The conceptual model proposed by us is intended to underlie training programs, the ultimate goal of which is to increase adaptive mechanisms in women of the first period of mature age.

Keywords: concept, aquafitness, health classes, somatotype, women.

Постановка проблеми. Доведено, що особи різних соматотипів відрізняються за рівнем розвитку показників фізичної і функціональної підготовленості [7, 9, 11]. Виявлені істотні відмінності адаптаційних реакцій організму у осіб різних соматотипів на фізичні навантаження [3, 12]. Тому у царині спорту морфологічний фактор враховується у процесі підготовки спортсменів [7, 14, 15]. Ефективність застосування таких технологій при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять досліджені фрагментарно. Ми вважаємо, що включення до концептуальної моделі фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом положення про необхідність враховувати морфо-функціональні особливості жінок першого періоду зрілого віку підвищить їх ефективність.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темою "Оптимізація процесу вдосконалення фізичного стану жителів Подільського регіону засобами фізичного виховання" (реєстраційний номер – 0118U003259).

Аналіз літературних джерел. Серед жінок, аквафітнес – є одним із популярних видів рухової активності. Оздоровчий вплив занять у водному середовищі зумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого оздоровчого ефекту [1, 8].

Встановлено, що адаптаційні реакції на заняття аквафітнесом у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів неоднакові [3, 12]. Крім цього виявлено, що для жінок різних соматотипів характерний неоднаковий рівень розвитку показників фізичної та функціональної підготовленості [9, 11]. Такі дані вказують на необхідність включати у концепцію занять аквафітнесом положення про диференційований підхід до жінок різних морфологічних типів.

Н.В. Петренко [6] розробила програму занять аквафітнесом для студентів, яка визначає концептуальні підходи, але без урахування морфологічного статусу студентів. Н. Пангелава зі співавторами [5] визначила концептуальні положення при проведенні занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку. У науковій літературі даних про розробку концептуальних підходів до проведення занять аквафітнесом, які враховують морфо-функціональні особливості жінок першого періоду зрілого віку ми не виявили.

Мета статті – розробити концептуальну модель фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом, яка враховує морфо-функціональні особливості жінок першого періоду зрілого віку.

Організація дослідження. Для розробки концептуальної моделі фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом були застосовані наступні методи: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури, моделювання.

Розробка концептуальної моделі здійснювалася шляхом поєднання ключових теоретичних положень генерованих провідними вченими із даними науково-методичної літератури та результатами власних експериментальних досліджень фізичної і функціональної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів та особливостей їх адаптації до занять аквафітнесом. Дані положення систематизовані та об'єднані у концептуальну модель, яка за своєю суттю є системою поглядів на теоретичні та методологічні засади, котрі покликані забезпечити максимальний оздоровчий ефект від їх застосування.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Концептуальна модель фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку наведена на рисунку 1. Мета визначалася з урахуванням того, що арсенал засобів аквафітнесу дозволяє стимулювати розвиток усіх систем енергозабезпечення м'язової діяльності: аеробну, анаеробну лактатну та анаеробну алактатну.

Для досягнення мети необхідно дотримуватися певних теоретико-практичних положень, які відображають загальні закономірності фізичного виховання і виражені у принципах фізичного виховання.

Принцип систематичності та системності передбачає дотримання логічного зв'язку між заняттями у виборі засобів і методів, раціонального розподілу занять по дням тижня, відсутність тривалих перерв, що забезпечить виникнення стійкого кумулятивного ефекту. Нами доведено, що кумулятивний ефект від занять аквафітнесом періодичністю 3 рази на тиждень виникає вже через 16 тижнів і зростає протягом 24 тижнів [3, 12]. Це положення підтверджено і у роботах Н. Гоглюватої [2] та S. Salnykova [13].

Принцип свідомості і активності реалізується шляхом введення на початку підготовчого періоду теоретичного заняття. На теоретичному занятті слід роз'яснити особливості впливу вправ, які виконуються у водному середовищі на організм людини; окреслити очікуваний ефект від занять аквафітнесом; зазначити про важливу роль активної поведінки самої людини у процесі занять.

Принцип індивідуалізації тренувальних навантажень слід реалізовувати шляхом розподілу у групи за рівнем фізичного стану та з урахуванням морфо-функціональних особливостей.

Дотримання принципу прогресування тренувальних навантажень покликане протистояти виникненню резистентності організму [15].



Рис. 1. Концептуальна модель фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого періоду зрілого віку

Реалізується даний принцип шляхом поетапного зростання параметрів фізичних навантажень, що забезпечує прогресуючий кумулятивний ефект [4, 15].

Принцип оздоровчої спрямованості реалізується шляхом цілеспрямованої орієнтації занять на гармонійний розвиток фізичних якостей та показників функціональної підготовленості. Для реалізації даного принципу до програмного матеріалу занять аквафітнесом слід включати вправи спрямовані на розвиток усіх фізичних якостей та вправи, які стимулюють розвиток усіх систем енергозабезпечення м'язової діяльності, зокрема показника VO_{2max} , за яким оцінюють фізичне здоров'я. Оскільки концептуальна модель розроблялася для занять, які носять кондиційне спрямування, слід уникати граничних фізичних навантажень, які характерні для спортивних тренувань [4].

Специфіка занять аквафітнесом пов'язана із необхідністю спочатку адаптувати організм до водного середовища, оволодіти навичками плавання або закріпити їх, оволодіти базовими елементами аквафітнесу. Лише реалізувавши ці завдання, можна переорієнтувати заняття на удосконалення показників фізичної та функціональної підготовленості. Оскільки кондиційне тренування не передбачає виконання граничних фізичних навантажень, після досягнення бажаного рівня фізичної та функціональної підготовленості слід переорієнтувати заняття на утримання набутих кондицій. Така відмінність завдань на різних етапах обумовлює необхідність включити до концепції занять аквафітнесом положення про періодизацію. На дотриманні цього положення налягають і ряд дослідників, зокрема V. Kashuba et al. [10], S. Salnykova et al. [13].

Застосування засобів і методів тренувань залежать від завдань, а відтак у різні періоди відрізняються. S.

Salnykova et al. [13], Н. Гоглювата [2] зазначають, що при проведенні занять з аквафітнесу, з метою поступової адаптації до навантажень у підготовчому періоді слід надавати перевагу вправам аеробного характеру. По мірі адаптації у основному періоді співвідношення вправ можна змінити на користь аеробних.

Застосування методів у різні періоди також відрізняється. Не рекомендовано у підготовчому періоді використовувати метод колового тренування та метод «аквааеробних хвиль», застосування яких може викликати зростання ЧСС до 180-190 уд./хв [13].

У процесі контролю за інтенсивністю навантажень слід враховувати, що у водному середовищі ЧСС буде нижчою на 11-17 уд./хв, ніж на суші, при однаковому МСК [1, 15].

Оцінюючи вихідний рівень фізичної та функціональної підготовленості, слід враховувати, що для представниць різних соматотипів характерний неоднаковий ступінь розвитку показників, орієнтуючись при цьому на розроблені нами моделі [9]. При розробці тренувальних програм слід орієнтуватися на виявлені нами особливості адаптації жінок різних соматотипів до занять аквафітнесом [3]. Орієнтуючись на розроблену концептуальну модель, спрямовувати тренувальні впливи диференційовано, у відповідності до специфіки адаптаційних реакцій. Для представниць збалансованого соматотипу характерний вищий рівень аеробної продуктивності організму, але нижча здатність її удосконалювати засобами аквафітнесу. Для жінок екоморфного соматотипу характерний нижчий рівень анаеробної продуктивності, але наявна схильність до її удосконалення. Для жінок ендоморфного соматотипу характерний нижчий рівень аеробної продуктивності та схильність її удосконалювати засобами аквафітнесу.

Висновки. Розроблено, науково обґрунтовано та систематизовано теоретичні положення щодо проведення фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом, які враховують морфо-функціональні особливості жінок першого періоду зрілого віку. Запропонована нами концептуальна модель покликана лягати в основу тренувальних програм, кінцевою метою яких є підвищення адаптивних механізмів у жінок першого періоду зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень слід спрямувати на розробку концепції фізкультурно-оздоровчих занять популярних серед жінок видів рухової активності, зокрема, оздоровчим бігом, плаванням, фітнесом.

Література

1. Бріскін Ю. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.
2. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2007. – 19 с.
3. Мірошніченко В. Динаміка показників фізичного розвитку у жінок 25-35 років різних соматотипів під впливом занять аквафітнесом. / В. Мірошніченко, О. Швець, Т. Самоленко, О. Сальников // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – 2(15). – С. 72-75.
4. Пангелова Н.С. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. / Н.С. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. – 505 с.
5. Пангелова Н. Організаційно-методичні особливості занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку. / Н. Пангелова, В. Рубан, Д. Діас // Теорія і практика фізичної культури і спорту, 2022. – 1(1). – С. 53-60.
6. Петренко Н.В. Оздоровчо-тренувальна програма з фізичного виховання студентів навчального відділення з "Аквафітнесу" для вищих навчальних закладів : метод. реком. / Упоряд. Н. В. Петренко – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 44 с.
7. Савка В.Г. Спортивна морфологія: навч. посіб. / В.Г. Савка, М.М. Радько, О.О. Воробйов. – Чернівці: Книги-XXI, 2007. – 196 с.
8. Aquatic Fitness Professional Manual. – Illinois: Human Kinetics, 2018. – 420 p.
9. Furman Y.M. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. / Y.M. Furman, V.M. Miroshnichenko, V.Y. Bohuslavskaya, N.V. Gavrylova, O.Y. Brezdeniuk, S.V. Salnykova, V.V. Holovkina, I.P. Vypasniak, V.Y. Lutskiy // Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2022. – 26(2). – P. 118-125. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>
10. Kashuba V. Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. / V. Kashuba, O. Andrieva, A. Hakman, I. Grygus, O. Smoleńska, M. Ostrowska, M. Napierała, M. Hagner-Derengowska, R. Muszkieta, W. Zukow // Physical Education Theory and Methodology, 2021. – 21(2). – P. 152–157. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
11. Miroshnichenko V.M. The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somatotypes. / V.M. Miroshnichenko, S.V. Salnykova, O.Y. Brezdeniuk, S.Y. Nesterova, A.S. Sulyma, V.E. Onyshchuk, N.V. Gavrylova // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 2018. – 22(6). – P. 306-312. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0605>
12. Miroshnichenko V.M. Functional fitness of women of the first period of adulthood under the influence of aqua fitness / V.M. Miroshnichenko, O.Y. Brezdenyuk, V.V. Golovkina, O.I. Romanenko, Y.S. Chekhovskaya / Health, Sport, Rehabilitation, 2021. – 7(1). – P. 19-27. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.02>
13. Salnykova S. Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30-49-year-old women. / S. Salnykova, I. Hruzevych, V. Bohuslavskaya, I. Nakonechnyi, O. Kyselytsia, M. Pityn. // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2017. – 17(4)288. – P. 2544-2552. DOI: [10.7752/jpes.2017.04288](https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04288)
14. Tittel K., Wutscherk H. Anthropometric factors. Strength and power in sport. / K. Tittel // Blackwell: Sci. Publ., 1991. – P. 180-196.

15. W. Larry Kenney. Physiology of Sport and Exercise. / W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. // Human Kinetics, 2019. – 648 p.

Reference

1. Briskin Iu, Odinec' T, Pitin M, Sidorko O. Ozdorovche plavannia: navch. posib. L'viv: LDUFK, 2017. 200 s.
2. Gogliuvata N.O. Programuvannia fizkul'turno-ozdorovchikh zaniat' akvafitnesom z zhinkami pershogo zrilogo viku: avtoref. dis. ... kand. nauk z fizichnogo vikhovannia i sportu: 24.00.02. Kii, 2007. 19 s.
3. Miroshnichenko V, Shvec' O, Samolenko T, Sal'nikov O. Dinamika pokaznikiv fizichnogo rozvitku u zhinok 25-35 rokov riznikh somatotipiv pid vplivom zaniat' akvafitnesom. Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova, 2021; 2(15): 72-5.
4. Pangelova N, Krucevich T, Danilko V. Teoretiko-metodichni osnovi ozdorovchoi fizichnoi kul'turi: navchal'nij posibnik. Pereiaslav-Khmel'nic'kij: FOP Dombrovs'ka Ia.M., 2017. 505 s.
5. Pangelava N, Ruban V, Dias D. Organizacijno-metodichni osoblivosti zaniat' akvafitnesom z dit'mi doshkil'nogo viku. Teoriia i praktika fizichnoi kul'turi i sportu, 2022; 1(1): 53-60.
6. Petrenko N.V. Ozdorovcho-trenuval'na programa z fizichnogo vikhovannia studentiv navchal'nogo viddilennia z "Akvafitnesu" dlia vishchikh navchal'nikh zakladiv : metod. rekom. Sumi: Vid-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2013. 44 s.
7. Savka VG, Rad'ko MM, Vorobjov OO. Sportivna morfologija: navch. posib. Chernivci: Knigi-KhKhI, 2007. 196 s.
8. Aquatic Fitness Professional Manual. Illinois: Human Kinetics, 2018. 420 p.
9. Furman YM, Miroshnichenko VM, Bohuslavska VY, Gavrylova NV, Brezdeniuk OY, Salnykova SV, Holovkina VV, Vypasniak IP, Luts'kyi VY. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2022; 26(2): 118-25. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>
10. Kashuba V, Andrieieva O, Hakman A, Grygus I, Smoleńska O, Ostrowska M, Napierała M, Hagner-Derengowska M, Muszkieta R, Zukow W. Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. *Physical Education Theory and Methodology*, 2021; 21(2): 152–7. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
11. Miroshnichenko VM., Salnykova SV, Brezdeniuk OY, Nesterova SY, Sulyma AS, Onyshchuk VE, Gavrylova NV. The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somatotypes. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2018; 22(6): 306-12. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0605>
12. Miroshnichenko VM, Brezdeniuk OY, Golovkina VV, Romanenko OI, Chekhovskaya YS. Functional fitness of women of the first period of adulthood under the influence of aqua fitness. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2021; 7(1): 19-27. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.02>
13. Salnykova S, Hruzevych I, Bohuslavska V, Nakonechnyi I, Kyselytsia O, Pityn M. Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30-49-year-old women. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2017; 17(4):288: 2544-52. DOI:10.7752/jpes.2017.0428
14. Tittel K., Wutscherk H. Anthropometric factors. Strength and power in sport. Blackwell: Sci. Publ., 1991: 180-96.
15. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 2019. 648 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).28
УДК: 796.32/35.093.001.8(045)

Мітова О.О.

**доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

Малоїван Я.В.

доцент Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Ханюкова О.В.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

Івченко О.М.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Український державний хіміко-технологічний університет, м. Дніпро**

Раковська І.А.

**старший викладач кафедри спортивних ігор
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

У статті проаналізовано стан проблеми використання різних підходів до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. Мета дослідження - проаналізувати сучасні підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх на основі науково-методичної літератури. Методологія дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, аналіз комп'ютерних програм аналізу змагальної діяльності, системний метод, узагальнення та систематизація даних. Результати дослідження. В ході аналізу науково-методичної літератури виявлено резерви для подальших наукових розробок з даного напрямку, а саме до розробки системи комплексного контролю змагальної діяльності юних баскетболістів, підґрунтям до якої повинні бути: сучасні тенденції розвитку дитячо-юнацького баскетболу (зміни правил гри, спеціальний регламент змагань з урахуванням вікових

особливостей, календар змагань протягом річного циклу, обсяг ігор); неузгодженість змісту сучасних техніко-тактичних дій з контрольними тестами (вивчається одне – контролюється інше); відсутність диференційованого підходу до підбору тестів залежно від віку та етапу підготовки, періоду річного циклу; відсутність комплексної оцінки спеціальних здібностей, що впливають на ефективність змагальної діяльності (оцінка теоретичної підготовленості, психологічного стану, спеціальної психологічної підготовленості); відсутність програми оцінки техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності, розробленої спеціально для контролю опанування діями з урахуванням завдань етапу багаторічної підготовки юних баскетболістів та специфічних особливостей командної гри. Висновок. У дослідженні була зроблена спроба визначити базові елементи системи оцінки змагальної діяльності у командних спортивних іграх, яка, безумовно надалі може бути вдосконалена та розширена.

Ключові слова: підходи, змагальна діяльність, команди, спортивні ігри.

Mitova O., Maloyvan Ya., Khaniukova O., Ivchenko O., Rakovska I. Approaches to assessing competitive activity in team sports games. The article analyzes the state of the problem of using different approaches to the assessment of competitive activity in team sports games. The purpose of the study is to analyze modern approaches to the assessment of competitive activity in team sports games based on scientific and methodological literature. Research methodology: analysis of special, scientific and methodological literature, analysis of computer programs for the analysis of competitive activity, systematic method, generalization and systematization of data. Research results. In the course of the analysis of the scientific and methodological literature, reserves for further scientific researches in this area were revealed, namely the development of a system for comprehensive control of the competitive activity of young basketball players, the basis of which should be: modern trends in the development of children's and youth basketball (changes in the rules of the game, special regulations of competitions taking into account age characteristics, the calendar of competitions during the annual cycle, the amount of games); inconsistency of the content of modern technical and tactical actions with control tests (the one is studied - the other is controlled); the absence of a differentiated approach to the selection of tests depending on the age and stage of preparation, the period of the annual cycle; lack of a comprehensive assessment of special abilities affecting the effectiveness of competitive activity (assessment of theoretical preparedness, psychological state, special psychological preparation); lack of a program for evaluating technical and tactical actions during competitive activity, designed specifically to control the mastery of actions taking into account the tasks for the multi-year training stage of young basketball players and the specific features of team playing.

Conclusion. In the study, the attempt to determine the basic elements of the system for evaluating competitive activity in team sports games, which, of course, can be improved and expanded in the future was made.

Key words: approaches, competitive activity, teams, sports games.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Одним з актуальних завдань сучасної теорії і практики командних спортивних ігор є пошук інформативних критеріїв оцінки змагальної діяльності спортсменів. Будь-які управлінські дії, спрямовані на підвищення ефективності змагальної діяльності, малоєфективні без наявності точних, а головне об'єктивних даних, що відображають особливості поведінки спортсменів і команди в матчі [2, 5, 6, 9, 12].

Командні ігрові види спорту мають одну з найбільш складних структур змагальної діяльності. Спортсменам доводиться виконувати величезну кількість техніко-тактичних дій, постійно взаємодіяти з партнерами по команді, оперативно коригувати свої дії і характер гри, залежно від дій суперника і розвитку самого поєдинку [1, 4, 13].

Процес об'єктивного оцінювання змагальної діяльності у командних спортивних іграх ускладнюється ще й тією обставиною, що підсумковий командний результат в матчі, як правило, не є тим інформативним показником, який відображає особливості гри кожного конкретного спортсмена. Одні спортсмени можуть зіграти більш значущу роль у перемозі команди, інші менш значущу, а це, в свою чергу, вимагає диференційованого підходу до їх оцінювання для того, щоб гідно визначити внесок кожного гравця в загальнокомандне досягнення [5, 11, 13, 15].

Тому вивчення та аналіз сучасних підходів до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх на основі науково-методичної літератури є достатньо актуальним питанням для вдосконалення системи контролю та процесу управління навчально-тренувальною та змагальною діяльністю.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх на основі науково-методичної літератури.

Методи дослідження – аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, аналіз комп'ютерних програм аналізу змагальної діяльності, системний метод, узагальнення та систематизація даних. Використання цих методів дозволили визначити проблемне поле дослідження, отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми; вивчити сучасний стан підходів до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх.

Результати дослідження.

Командні спортивні ігри – це види спорту, основою яких є різні техніко-тактичні прийоми для враження у процесі протиборства визначеної мети спортивним знаряддям (м'ячем, шайбою та ін.) воріт, кошика, майданчика суперників. Зміст та організація спортивних ігор регламентовані офіційними правилами змагань. Більшість видів спортивних ігор містять комплекси простих природних рухів, фізичних вправ (біг, стрибки, кидки, удари тощо), що виконуються гравцем або партнерами в боротьбі з суперником і спрямовані на створення ігрових ситуацій, які в кінцевому результаті мають забезпечити перемогу. В багатьох видах спортивних ігор спортсмени вступають у безпосередню контактну боротьбу. Широке поширення спортивних ігор обумовлене їх доступністю, відносною простотою змісту та організації, силою емоційного впливу на учасників і глядачів. Існують командні спортивні ігри (наприклад, баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол, регбі, футбол, всі види хокею) [2, 4, 5, 8].

Аналіз наукової літератури свідчить, що вчені пропонують розподіляти змагальну діяльність у командних

ігрових видах спорту на наступні ієрархічні рівні [2]:

- рівень володіння індивідуальними техніко-тактичними навичками зі снарядами гри (м'яч, шайба тощо);
- рівень комунікації з партнерами у грі (групові та командні тактичні взаємодії);
- рівень безпосередньої протидії суперників (індивідуальні, групові та командні протидії);
- рівень впливу позазмагальних чинників (суддівство, підтримка глядачів, кліматичні умови тощо);
- рівень інтегрального оцінювання і комплексного контролю показників змагальної діяльності.

Фахівці виділяють [4, 11] системно взаємопов'язані компоненти змагального протиборства спортсменів-суперників:

- морфологічні ознаки організму спортсменів;
- функціональні можливості організму спортсменів;
- психологічні якості і властивості особистості спортсменів, спеціальні знання;
- фізичні здібності, що забезпечують надійність прийомів гри і тактичних дій;
- прийоми гри для ведення змагальної боротьби в нападі і захисті;
- індивідуальні тактичні дії в нападі гравця однієї команди і індивідуальні тактичні дії в захисті гравця іншої

команди – поєднане і навпаки;

- групові тактичні дії в нападі однієї команди і індивідуальні тактичні дії в захисті іншої команди – поєднане і навпаки;

- командні тактичні дії в нападі дії однієї команди і командні тактичні дії в захисті іншої команди – поєднане і навпаки;

- цілісне протиборство команд-суперників у грі, системний прояв усіх компонентів змагальної діяльності.

Характеристика змагальної діяльності у спортивних іграх є провідним компонентом низки наукових напрямків, які пов'язані як з питаннями вдосконалення процесу підготовки спортсменів, підвищенням ефективності змагальної діяльності, так і підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту: вчителів фізичної культури, тренерів, суддів, інструкторів з виду спорту, менеджерів у цій галузі [3, 5, 9, 15].

Структура і зміст змагальної діяльності в баскетболі визначаються спрямованістю на досягнення найвищого для даного гравця або команди результату в офіційних змаганнях засобами техніко-тактичних дій [5].

За даними авторів [1, 9] до переліку чинників, які обумовлюють особливості структурних змін змагальної діяльності, ймовірно належать морфологічні особливості, спеціальна фізична підготовленість, технічна тактична, психологічна підготовленість, вік та спортивний стаж, кваліфікаційні відмінності та ігрова спеціалізація.

Вивчення змагальної діяльності в баскетболі, встановлення її основних компонентів забезпечення і реалізації є актуальною проблемою в теорії і практиці баскетболу. Використання сучасних інформаційних технологій дозволяє розширити діапазон аналізованих показників, підвищити кількість і якість реєстрованих даних, необхідних для розуміння процесу гри [11, 12].

В ході аналізу науково-методичної літератури було визначено різні підходи до оцінки змагальної діяльності у таких видах спорту, як баскетбол, футбол, гандбол.

У баскетболі на сьогодні гравцям високого класу в ігровому сезоні доводиться брати участь у великій кількості матчів, турнірів, кубкових поєдинках, виступати за національну збірну команди своєї країни у великих міжнародних змаганнях, де кожна окрема гра має важливе значення для загального результату виступу в сезоні. Робити висновок про успішність ігрових дій спортсмена на підставі виступу в декількох матчах передчасно. Оцінка змагальної діяльності спортсменів повинна здійснюватися за підсумками всього сезону [1].

Всі показники змагальної діяльності, які сьогодні використовуються для її оцінки, так чи інакше можна віднести до однієї з двох складових характеристик гри, кількісної або якісної. У представленій системі аналізу всі критерії і показники були умовно розділені саме за цим принципом. Це дві сторони одного процесу, вони відображають різні особливості, проте повинні застосовуватися при оцінюванні паралельно, доповнюючи один одного, що дозволило створити цілісне уявлення про специфіку змагальної діяльності команди і спортсменів [1, 5, 10, 11]. Запропонована в даній роботі структура аналізу і оцінки може бути використана і в інших ігрових видах спорту (футбол, гандбол, хокей та ін.), з огляду на схожість основних структурних елементів змагальної діяльності та системи спортивних змагань у змагальному періоді підготовки.

Сьогодні існує безліч різних варіантів оцінювання ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Це розробка і використання модельних характеристик техніко-тактичних дій спортсменів, математичні розрахунки інтегральних індексів оцінки дій спортсменів в матчі, експертне оцінювання ефективності гри спортсменів. Для якісної оцінки гри фахівці можуть застосовувати будь-який з них. У даній роботі були досліджені і продемонстровані сильні і слабкі сторони кожного із способів оцінювання [11].

Результати проведених досліджень показали, що процес оцінювання змагальної діяльності повинен враховувати різні чинники, які можуть вплинути на підсумкову оцінку спортсмена. Одним з таких факторів є сила протистояння суперника в матчі. Слабкий або, навпаки, сильний суперник може значно вплинути на ефективність дій баскетболістів у матчі. Можливо, завдяки впливу саме цього чинника були отримані досить суперечливі дані при спробі зіставити рівень спортивної майстерності команд і спортсменів з різних країн і континентів, які не зустрічалися між собою, за різними якісними критеріями оцінки [1, 5, 6, 10].

Баскетбольна команда складається зі спортсменів різного віку, різниця у віці між окремими гравцями може бути понад двадцять років, що, звичайно, істотно відбивається на їх змагальній діяльності та специфіці проведення всього

ігрового сезону. Отримані в цьому дослідженні результати дозволили виділити в складі баскетбольної команди високого класу наявність трьох основних вікових категорій: 1) молодь (17-22 роки), ігрова зрілість (23-32 роки), дорослі спортсмени (33 і вище). Найбільш ефективно на майданчику діють баскетболісти у віці 23-32 років, саме вони проводять більшу частину ігрового часу, виступають в більшій кількості матчів в ігровому сезоні, частіше за інших виходять у стартовому складі на поєдинок. Досить низькі показники у молодих гравців, які тільки потрапляють в команду майстрів і не мають необхідного досвіду виступу на високому рівні. Зрозуміло, що ця обставина неодмінно потрібно враховувати при проведенні аналізу і оцінки їхньої гри [1, 5, 10].

Певний вплив на специфіку змагальної діяльності надає ігрова спеціалізація баскетболістів, що проявляється в різному рівні реалізації ними техніко-тактичних дій і виконуваних рухових завдань в матчі [10, 11].

Проведені дослідження також показали, що баскетболісти, які виступають за клуби НБА, мають більш високі показники проведеного ігрового часу на майданчику в сезоні, виступають в більшій кількості матчів, мають вищий індекс щільності ігор і часом у кілька разів перевершують за даними показниками європейських і вітчизняних спортсменів. Особливо яскраво подібна перевага відзначається у відомих американських спортсменів, які є лідерами своїх команд, причому як в рамках одного ігрового сезону, так і всієї професійної кар'єри гравця. Поряд з якісними критеріями оцінки змагальної діяльності в роботі обґрунтовується і підтверджується необхідність використання кількісних показників для оцінювання дій спортсменів в ігровому сезоні, які дотепер часу практично не використовувалися фахівцями [1, 10, 13].

Виявлено, що одним із сучасних методів реєстрації змагальної діяльності в НБА є система SportVU. Одним з основних елементів системи SportVU є робота шести камер, закріплених на підвісних конструкціях залу, по три з кожної половини майданчика (рис.3.4.). Шість камер, що працюють синхронно, дозволяють з частотою 25 кадрів в секунду створювати у тривимірній площині безперервну картину переміщень баскетболістів і м'ячі протягом всього матчу. З огляду на той факт, що загальна тривалість баскетбольного матчу в NBA становить 48 хвилин, система SportVU «Player Tracking» встигає зробити 72000 кадрів за гру. Кожен кадр автоматично передається на комп'ютер, який акумулює дані і видає інформацію про переміщення гравців і вчинених ними дія. Алгоритм роботи системи SportVU «Player Tracking» отримав назву ICE Platform. Завдяки оперативності роботи системи і доступності одержуваних даних тренери і гравці можуть в режимі гри отримувати цінну інформацію про свої дії і дії суперника в матчі, використовуючи при цьому комп'ютер або iPad [1, 13].

Безмиловим М.М. [1] проаналізовано систему SportVU «Player Tracking», що дозволяє збирати велику кількість різноманітних даних про переміщення, єдиноборства та ігрових прийомах баскетболістів.

До першої групи показників можна віднести характеристики переміщень баскетболістів (швидкість, дистанція, траєкторія, точки виконання кидків м'яча та ін.). Показники, які відображають володіння м'ячем (час володіння, ведення м'яча і ін.), можуть бути віднесені до другої групи. До третьої групи, на наш погляд, слід віднести поточні техніко-тактичні дії баскетболістів і єдиноборства (боротьба за підбори м'яча, передачі м'яча, кидки після ведення, кількість заблокованих спроб атаки кошика та ін.). Автор наголошує, що зазначені показники не вичерпують весь той спектр даних, які можуть бути зареєстровані за допомогою впровадженої технології. Однак і цієї інформації цілком достатньо для того, щоб зробити спробу вивчити особливості змагальної діяльності баскетболістів завдяки тим показникам, які дотепер часу залишалися поза увагою вчених. Цікавими видаються дослідження, спрямовані на виявлення особливостей переміщень гравців різного амплуа і кваліфікації в матчі, їх швидкості руху, впливу віку гравців на характер їхньої гри, встановлення залежності між структурою функціональної підготовленості та руховою активністю гравців в матчах і багато іншого [1].

Дослідження Е.Ю. Дорошенка [2] свідчать, що контролю змагальної діяльності приділено багато уваги з боку науковців. Необхідно відзначити, що для орієнтації й корекції тренувального процесу юних, а також дорослих, але недостатньо кваліфікованих спортсменів, особливо висока ефективність використання узагальнених і групових моделей змагальної діяльності.

Для спортсменів високого класу, що мають яскраво виражені індивідуальні риси, свій стиль і манеру ведення гри, часто використовується переважна орієнтація не стільки на узагальнені модельні дані, скільки на розвиток індивідуальних показників, що супроводжується, в разі необхідності, усуненням існуючих диспропорцій в різних сторонах підготовки. У зв'язку з цим на етапі вищої спортивної майстерності при підготовці спортсменів високої кваліфікації особливо актуальною є розробка індивідуальних модельних характеристик змагальної діяльності [11, 12].

Аналіз сучасних даних науково-методичної літератури, що характеризують контроль змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту, також свідчить, що основною тенденцією до формування її оптимальної структури є виражена орієнтація на збільшення інтенсивності змагального процесу в усіх його структурних утвореннях [5, 15].

Також існує визначення, що змагальна діяльність баскетболіста – не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему [9]. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка повинна бути спрямована на досягнення спільних інтересів команди і спиратися на ініціативу і творчу активність кожного гравця.

Кожен гравець повинен не тільки нападати, але й активно захищати свій кошик. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості зробити кидок, необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів та місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність баскетболіста базується на стійкості і варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стан здоров'я та інтелекту гравців [5, 9].

Дослідження Р.О. Сушко [9] засвідчили, що інформативними показниками, які входять до комплексу оцінки техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток у захисті та нападі з урахуванням ігрового амплуа, є:

- у захисті: відбирання м'яча, протидія гравцю, перехоплення, передачі, блок-шоти, підбирання м'яча на своєму щиті, фоли;

- у нападі: кидки м'яча у кошик, штрафні кидки, триочкові кидки, кількість набраних очок, підбирання м'яча на щиті суперника, результативні передачі, фоли суперника при протидії гравцю.

Провідними показниками техніко-тактичних дій для висококваліфікованих баскетболістів різного амплу є:

- розігруючий та атакуючий захисник – триочкові кидки, результативні передачі, перехоплення;
- «легкий» і «важкий» форварди – триочкові та двоочкові кидки, підбирання м'яча, результативні передачі;
- центровий гравець – підбирання м'яча, блок-шоти, двоочкові та штрафні кидки.

М.М. Безмилов [1, 10] з метою контролю змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів у якості інформативних рекомендує використовувати наступні техніко-тактичні дії та показники: реалізація двоочкових кидків (спроби, влучання відсоток), реалізація триочкових кидків (спроби, влучання, відсоток), реалізація штрафних кидків (спроби, влучання, відсоток), перехоплення м'яча, результативні передачі м'яча, підбирання м'яча у захисті і нападі, втрати м'яча, блок-шоти м'яча, фоли, показник ефективності.

Дослідження О.О. Мітової [7] виявили відмінності в показниках змагальної діяльності між баскетболістами різного віку, які виступають за команди суперліги. Встановлено слабкі сторони інтегральної підготовленості баскетболістів 17-19 років при переході до команд суперліги у порівнянні з досвідченими – кількість зіграного часу; кількість втрат м'яча; ефективність середніх кидків; ефективність дальніх кидків; кількість перехоплень м'яча, кількість набраних фолів.

Отже, аналіз різних методів контролю змагальної діяльності спортсменів у командних спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки свідчить про наявність різних методик та алгоритмів контролю, а також аналізу параметрів змагальної діяльності, однак відзначається переважна більшість їх застосування для гравців більш високої кваліфікації, а спеціально розроблених методів та критеріїв контролю для юних баскетболістів не виявлено.

Відзначається, що в українських змаганнях йде застосування комп'ютерних програм, які передбачені для кваліфікованих дорослих баскетболістів, а це не завжди дає об'єктивну оцінку інтегральної підготовленості юних баскетболістів, не розкриває повністю набутого тренувального ефекту, не відповідає навчальному матеріалу конкретно визначеного року навчання в ДЮСШ, не виявляє детальних помилок, притаманних конкретній віковій категорії спортсменів [3].

Висновки. Отже, в ході аналізу науково-методичної літератури виявлено резерви для подальших наукових розробок з даного напрямку, а саме до розробки системи комплексного контролю змагальної діяльності юних баскетболістів, підґрунтям до якої повинні бути:

- сучасні тенденції розвитку дитячо-юнацького баскетболу (зміни правил гри, спеціальний регламент змагань з урахуванням вікових особливостей, календар змагань протягом річного циклу, обсяг ігор);
- неузгодженість змісту сучасних техніко-тактичних дій з контрольними тестами (вивчається одне – контролюється інше);
- відсутність диференційованого підходу до підбору тестів залежно від віку та етапу підготовки, періоду річного циклу;
- відсутність комплексної оцінки спеціальних здібностей, що впливають на ефективність змагальної діяльності (оцінка теоретичної підготовленості, психологічного стану, спеціальної психологічної підготовленості);
- відсутність програми оцінки техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності, розробленої спеціально для контролю опанування діями з урахуванням завдань етапу багаторічної підготовки юних баскетболістів та специфічних особливостей командної гри.

У цьому дослідженні була зроблена спроба визначити базові елементи подібної системи, яка, безумовно надалі може бути вдосконалена та розширена.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні єдиної науково обґрунтованої системи аналізу та оцінки змагальної діяльності баскетболістів в ігровому сезоні, яка дозволить максимально наблизити дослідника до отримання точних даних, що відображають особливості виступу спортсменів, як в окремо взятому матчі, так і в ігровому сезоні в цілому.

Література

1. Безмилов М., Шинкарук О. (2020). Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Твори». 9(28):112-131. (in Ukrainian).
2. Дорошенко ЕЮ., Сердюк ДГ., Мітова ОО. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення. [монографія]. Запорозьке, 2016. 312 с. (in Ukrainian).
3. Івченко ОМ. (2019). Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Дніпро. 327 с. (in Ukrainian).
4. Костокевич ВМ, редактор. (2018). Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації [колективна монографія]. Вінниця: ТОВ «Планер». 418 с.
5. Мітова О.О. (2022) Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічної підготовки. [монографія]. Дніпро. 2022. – 396 с. (in Ukrainian).
6. Мітова О., Шинкарук О. (2022). Обґрунтування підходу до формування системи контролю у командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 1. 191-200. (in Ukrainian).
7. Мітова О.О. (2004). Інтегральна підготовка молодих баскетболістів 17-19 років при переході у команди суперліги. дисертація. канд. наук. Дніпро.– 250 с.
8. Савченко В, Долбишева Н, Малойван Я. (2017). Комплексне вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих волейболісток з порушенням опорно-рухового апарату. *Спортивний вісник*

Придніпров'я. 1. 135-142. (in Ukrainian).

9. Сушко Р.О., Мітова О.О., Дорошенко Е.Ю. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. навч. посібник. – Дніпропетровськ. – 2014. – 162 с. (in Ukrainian).

10. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semenov B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1163-1172.

11. Doroshenko E., Sushko R., Koryahin V., Pityn M., Tklich I., Blavt O. (2020). The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*. 2019. vol.20(4). P.33-40.

12. Doroshenko E., Sushko R., Shamardin V., Prykhodko V., Shapovalova I., Yeliseieva D., Demidova O., Yakovenko A. Analysis of the competitive activity structure of skilled female basketball players. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ* 20 (4), 219-227.

13. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. *Human Kinetics*. 344 p.

14. Mondoni M. General guidelines of minibasketball. Italy, Roma, 2020. 120 p.

15. Tyshchenko V, Lisenchuk G, Odynets T, Cherednichenko I, Lytvynenko ., Boretska N, Semeryak Z. (2019). The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of Physical Education and Sport*.19(4):1380-1385.

References

1. Bezmylov M., Shynkaruk O. (2020). Tendentsii ta aktual'ni problemi pidgotovki basketbolistiv visokogo klasu v suchasnikh umovakh globalizatsii ta populyarizatsii basketbolu. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsii: zbirnik naukovikh prats'*. Vinnitsya: TOV «Tvorii».;9(28):112-131. (in Ukrainian).

2. Doroshenko E.Yu., Serdyuk DG., Mitova OO. Udoskonalennya tekhniko-taktichnikh dii visokokvalifikovanikh gandbolistiv: problemi, poshuki, shlyakhi virishennya. [monografiya]. Zaporozh'e, 2016. 312 s. (in Ukrainian).

3. Ivchenko OM. (2019). Kompleksnii kontrol' pidgotovlenosti basketbolistiv na etapi poperedn'oi bazovoi pidgotovki [dysertatsiya]. Dnipro. 327 s. (in Ukrainian).

4. Kostyukevich VM, redaktor. (2018). Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnya protsesom pidgotovki sportsmeniv riznoi kvalifikatsii [kolektivna monografiya]. Vinnitsya: TOV «Planer».; 418 s.

5. Mitova O.O. (2022) Teoretiko-metodichni osnovi kontrolyu v komandnikh sportivnikh igrah v protsesi bagatorichnoi pidgotovki. [monografiya]. Dnipro. 2022. – 396 s. (in Ukrainian).

6. Mitova O., Shynkaruk O. (2022). Obruntuvannya pidkhodu do formuvannya sistemi kontrolyu u komandnikh sportivnikh igrah. *Sportivnii visnik Pridniprov'ya*. 1. 191-200. (in Ukrainian).

7. Mitova O. O. (2004). Integralna pidgotovka molodih basketbolistiv 17-19 rokiv pri perehodi u komandi superligi. dissertatsiya. kand. nauk. Dnipro.– 250 s. (in Ukrainian).

8. Savchenko V, Dolbisheva N, Maloivan Ya. (2017). Kompleksne vdoskonalennya fizichnoi ta tekhniko-taktichnoi pidgotovlenosti visokokvalifikovanikh voleibolistok z porushennyam oporno-rukhnovogo aparatu. *Sportivnii visnik Pridniprov'ya*. 1. 135-142. (in Ukrainian).

9. Sushko R.O., Mitova O.O., Doroshenko E.Yu. Zmagal'na diyal'nist' visokokvalifikovanikh gravtsiv u basketboli. navch. posibnik. – Dnipropetrovs'k. – 2014. – 162 s. (in Ukrainian).

10. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semenov B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1163-1172.

11. Doroshenko E., Sushko R., Koryahin V., Pityn M., Tklich I., Blavt O. (2020). The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*. 2019. vol.20(4). P.33-40.

12. Doroshenko E., Sushko R., Shamardin V., Prykhodko V., Shapovalova I., Yeliseieva D., Demidova O., Yakovenko A. Analysis of the competitive activity structure of skilled female basketball players. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ* 20 (4), 219-227.

13. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. *Human Kinetics*. 344 p.

14. Mondoni M. General guidelines of minibasketball. Italy, Roma, 2020. 120 p.

15. Tyshchenko V, Lisenchuk G, Odynets T, Cherednichenko I, Lytvynenko ., Boretska N, Semeryak Z. (2019). The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of Physical Education and Sport*.19(4):1380-1385.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).29

Новікова І. В.

ORCID: 0000-0002-9032-1910

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Бурлака І. В.

ORCID: 0000-0002-9454-4046

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО

В статті розглянуто можливості застосування гри в настільний теніс для студентів на заняттях з фізичного виховання з метою розвитку фізичних та психічних якостей та покращення стану здоров'я, вплив засобів настільного тенісу на підвищення функціональних та просторово-орієнтованих показників студентів. З метою активізації навчального процесу шляхом введення в навчальні заняття з фізичної культури спеціалізацій з різних видів спорту як найбільш прогресивної форми вдосконалення фізичного виховання людини проведено літературний огляд сучасних наукових джерел з метою виявлення особливостей роботи зі студентами, визначення основних переваг використання засобів настільного тенісу як альтернативи традиційним заняттям з фізичного виховання та підвищення мотивації до різних видів рухової активності.

Ключові слова: настільний теніс, фізичне виховання, студенти, увага, координація.

Novikova I. V., Burlaka I. V. Table tennis as a means of physical education of students in secondary schools.

The article examines the possibilities of using the game of table tennis for students in physical education classes with the aim of developing physical and mental qualities and improving health, the influence of table tennis tools on increasing the functional and spatially oriented indicators of students. In order to intensify the educational process by introducing specializations in various types of sports into physical education classes as the most progressive form of improving physical education of a person, a literature review of modern scientific sources was conducted in order to identify the peculiarities of working with students, to determine the main advantages of using table tennis equipment as an alternative to traditional classes in physical education and increasing motivation for various types of motor activity. The purpose of the study: to consider the peculiarities of the use of table tennis in physical education classes in secondary schools. Game sports always require not only the development of physical qualities, such as reaction speed: both a simple, direct reaction to a partner's blow, and a complex prediction reaction that contributes to the development of operational thinking, attention, concentration, observation, quick decision-making, that is, the development of mental qualities. This is due to the rapid change of tactical situations, the need for their quick assessment and the organization of appropriate actions, which are carried out in conditions of time shortage. Thus, the introduction of table tennis in physical education classes of students allows to form not only motor, but also mental qualities of future specialists more efficiently and quickly.

Key words: table tennis, physical education, students, attention, coordination.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання виступає загальною та незмінною категорією соціального життя, але його зміст і спрямованість обумовлюються інтересами й особливостями конкретного історичного розвитку. Фізичне виховання включає до себе як фізичну освіту, так і фізичну підготовку. У ньому представлено моральне, розумове, трудове, естетичне та інші види виховання, що входять в систему виховання в нашій країні. Студентська молодь є особливою соціальною групою у віці розквіту творчих сил, розумового і фізичного потенціалу. Це майбутні вчителі та викладачі, які понесуть культуру в маси [5, 9].

Підвищення оздоровчого потенціалу студентів є важливим завданням при проведенні занять з фізичної культури у ЗВО, яке багато в чому визначається правильно організованою руховою активністю студентів [1,7]. Аналіз літератури з цієї проблеми показав, що одним із способів підвищення оздоровчого потенціалу студентів є застосування на заняттях з фізичної культури вправ з різних видів спорту як однієї з форм вдосконалення фізичного виховання та підвищення рівня здоров'я студентів [2, 3, 6]. Одним із видів спорту, в якому поєднуються різні види рухової активності студентів, фізична підготовленість, та належні паузи відпочинку, що дозволяє ефективно впливати на показники здоров'я, є настільний теніс. На сьогодні актуальним завданням для викладачів фізичного виховання є формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, а один із шляхів вирішення цієї проблеми може бути організація занять з настільного тенісу.

Мета дослідження: розглянути особливості застосування настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання у ЗВО. **Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поступово відбувся перехід від класичних форм занять фізичним вихованням у сфері освіти до нетрадиційних. Зниження мотивації заняттями фізичними вправами зумовлена еволюційним та технічним розвитком. На сьогодні у зв'язку з розвитком нанотехнологій потреба у високих показниках фізичних якостей значно знизилась, це пов'язано з тим, що людині не потрібно добувати їжу в суворих умовах дикої

природи чи захищати себе від диких звірів. На сучасному етапі пріоритет з дитинства стає на розумовій діяльності [9].

Експертами наголошується, що основними перевагами застосування засобів настільного тенісу у підвищенні рівня залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами є такі: надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до їх інтересів та уподобань (популярність настільного тенісу серед студентської молоді), можливість залучення значної кількості студентів, доступність в організації та проведенні занять, бюджетність матеріально-технічного забезпечення занять з настільного тенісу, видовищність та висока емоційність занять, варіативність використання засобів настільного тенісу для розвитку рухових якостей, значний оздоровчий ефект занять, можливість використання при організації активного відпочинку тощо [10].

Науковими дослідженнями доведено, що настільний теніс дозволяє розвивати і вдосконалювати фізичні якості, допомагає формувати такі якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, обсяг та периферія зору, рухова пам'ять, проста та складна реакції, реакції на об'єкт, який рухається. Спостерігається позитивний вплив занять на становленні психіки, формування морально-вольових якостей, розширення інтелекту та ерудиції [4]. Водночас, фахівці О.А. Авербах і В.А. Сенкевич [1] вважають, що в процесі гри у настільний теніс більша частина часу відбувається у несподівано виникаючих ситуаціях, які вимагають прояву винахідливості, здатності до концентрації і перемикання уваги, просторової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціоналізації. Тому у процесі фізичної підготовки студентів розвиваються такі якості як увага, спритність, координаційні здібності. На думку багатьох авторів, гра в настільний теніс ставить гравцям низку суттєвих вимог, які характеризують взаємозв'язок мотивації досягнення з діловою мотивацією, безпосередньо поєднують вольові якості з мотивами діяльності – схильність до суперництва, орієнтованість на успіх з високою самооцінкою зумовлені тим, що реалізація принципу активної гри як визначальна риса ефективності тенісиста робить необхідним високий рівень змагальності [7,11,12]. Розроблено та теоретично обґрунтовано програму фізичного виховання студентів технічних ЗВО на основі навчання гри в настільний теніс [2]. Постійне спостереження за польотом м'яча сприяє розвитку зору, розширенню поля зору та поліпшенню здатності сприймати навіть незначну інформацію на периферії цього поля, оскільки постійна зміна фокусної відстані між м'ячем та оком тренує очні м'язи. Це своєрідна гімнастика для очей. На заняттях, спрямованих на оздоровче тренування, велику увагу приділяють контролю маси тіла, тому рекомендують визначати об'єм жирової маси за сумою шкірно-жирових складок.

Настільний теніс – масовий захоплюючий та видовищний вид спорту, одна з найбільш популярних ігор серед різних категорій населення. Міжнародна федерація настільного тенісу (МФНТ) є однією з представницьких міжнародних спортивних об'єднань і включає більше 130 країн світу. Поширення тенісу пов'язане з тим, що він доступний, упродовж занять легко дозувати фізичні навантаження залежно від віку, фізичного розвитку і стану здоров'я. Як вказують спеціалісти з настільного тенісу, диференційований підхід – це важлива умова його популярності [3].

У видах спорту, для яких характерна постійна зміна ігрових ситуацій, комбінацій, щоб розвивати таку якість як спритність, важливо скоротити час між сигналом до виконання та початком виконання руху, тобто в умовах гри, ситуація яка швидко змінюється, сприяє миттєвому реагуванню на зміни та адаптації до них. Для навчання техніці ударів виділяють три стадії формування навички:

1) створення першочергового вміння, що фрагментарно або цілком відповідає структурі технічного удару, який опановує початківець у цей період. Метою цього етапу є розуміння основ техніки в загальному баченні, вивчення кожної ланки руху по частинах, навчання ритму виконання прийому і позбавлення зайвих компонентів. Наприклад: жонгливання м'ячем без ракетки або з ракеткою; набивання м'яча ракеткою (ігровою і неігровою рукою), імітація технічного удару без ракетки та з нею в різних положеннях, з різними переміщеннями тощо;

2) уточнення кожної структурної складової частини ігрового ланцюга. На цьому етапі вдосконалюються умови навчання, надаються особливі завдання, комбінаційні схеми, ігрові зв'язки, які сприяють виникненню у студента тактичного мислення (уявлення) щодо ведення спортивного двобою проти суперника;

3) покращення пересування, поєднання й узгодженість його з одночасним виконанням технічних ударів гри. На третьому етапі відбувається процес стабілізації рухової навички, що характеризується стійкістю системи рухів, свідомим застосуванням певного технічного елемента у тактиці гри, ігрових комбінаціях і схемах, які максимально наближені до ситуацій на змаганнях [1]. Таким чином, настільний теніс, це ігровий вид спорту, для якого характерна постійна зміна ситуацій та емоційний характер діяльності, саме тому він є досить привабливим для студентів [2]. У процесі гри у настільний теніс зустрічаються всі форми прояву швидкісних здібностей: реакції на об'єкт (м'яч), що рухається; реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники в умовах дефіциту часу та простору; швидкість поодиноких рухів (ударів, ривків, випадів); частота рухових дій (серія ударів у тенісі) та швидкий початок руху (подача).

Висновки. Ігрові види спорту завжди вимагають не лише розвитку фізичних якостей, таких як швидкість реакції: як простої, безпосередньої реакції на удар партнера, так і складної реакції прогнозування, яка сприяє розвитку оперативного мислення, уваги, зосередженості, спостережливості, швидкого прийняття рішення, тобто розвитку психічних якостей. Це обумовлено швидкою зміною тактичних ситуацій, необхідністю їх швидкої оцінки і організації відповідних дій, які здійснюються в умовах дефіциту часу. Таким чином, впровадження настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання студентів дозволяє ефективніше і швидше формувати не тільки рухові, а й розумові якості майбутніх фахівців.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення впливу настільного тенісу на фізичний розвиток студентської молоді.

Література

1. Авербах О.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А. Авербах, В.А. Сенкевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-

- педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. /За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К2(71)16. – С. 7 – 9.
- 2.Алексєєв О.О., Райтаровська І.В. Педагогічні принципи викладання настільного тенісу у ВНЗ. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Вип. 9. С. 43–51.
- 3.Гончар Г., Пензай С., Семенов А. Настільний теніс як ефективний засіб профілактико-оздоровчих занять викладачів закладів вищої освіти Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету 22 ISSN 2307-4906 Вип. 4, 2019 С. 22-32.
- 4.Гвоздецька С. Корекція психофізичного стану дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку в процесі занять з фізичного виховання. Молода спортивна наука України. Львів, 2004. Вип. 8, т. 2. С. 74–78.
- 5.Гуменій В. С. Дослідження ефективності традиційної методики фізичної підготовки студентів Кременчуцького державного політехнічного університету // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. – 2005. – №. 8. – С. 330.
- 6.Захаріна Є.А., Глоба Т.А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. 2018. Вип. 3К (97). С. 224–228.
- 7.Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
- 8.Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. /За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К (97)18. – С. 320 – 324.
- 9.Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36-60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів. – 2014
10. Чиченьова О.М. Значення спеціальної фізичної підготовки у настільному тенісі [Електронний ресурс] / О.М. Чиченьова, О.В. Ганул. – Режим доступу: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/hihrneva_metod.pdf
11. Чехівська Ю.С. Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи «Young Scientist» • № 3 (67) • March, 2019 259-262
12. Grinko V.M., Kudelko V.E., Hlotov Y.O. (2017). Training of students' special endurance in ping pong sport circles. Physical education of students, no. 2, pp. 52–60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201

References

1. Averbakh O.A. The influence of table tennis classes on the development of physical qualities of students / O.A. Averbakh, V.A. Senkevich // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series #15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sport: coll. of science pr. /Editor's note АНЕМ. Arzyutova – K.: Publication of the NPU named after M.P. Dragomanov, 2016. – Issue 3K2(71)16. - pp. 7-9.
2. Alekseev O.O., Raitarovska I.V. Pedagogical principles of teaching table tennis in universities. Bulletin of the Kamianets-Podilskiy National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health. 2017. Issue 9. P. 43–51.
3. Galina Penzai Serhiy Gonchar, Andriy Semenov. Table tennis as an effective means of preventive and health-improving classes for teachers of higher education institutions Collection of scientific works of the Uman State Pedagogical University 22 ISSN 2307-4906 Issue. 4, 2019 pp. 22-32.
4. Gvozdetska S. Correction of the psychophysical condition of older preschool children with delayed mental development during physical education classes. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2004. Vol. 8, vol. 2, pp. 74–78.
5. Gumenii V. S. Research on the effectiveness of traditional methods of physical training of students of the Kremenchug State Polytechnic University // Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv. - 2005. - No. 8. – P. 330.
6. Zakharina E.A., Globa T.A. Advantages of using table tennis in the sectional work of physical education students. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. of science works 2018. Issue 3K (97). P. 224–228.
7. Krutsevich T. Yu., Bezverhnya G. V. Recreation in physical culture of different population groups: education. manual for students of higher education. institutions Kyiv: Olympic Literature, 2010. 248 p.
8. Maleniuk T.V. Improvement of speed and coordination abilities of students in classes to improve sports skills in table tennis// Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series #15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sport: coll. of science pr. /Editor's note АНЕМ. Arzyutova – K.: Publication of the NPU named after M.P. Dragomanov, 2016. – Issue 3K (97)18. - P. 320 - 324.
9. Penzai S. A. Programming of preventive and recreational table tennis classes for men aged 36-60, teachers of pedagogical higher educational institutions. - 2014
10. Chichenyova O.M. The value of special physical training in table tennis [Electronic resource] / O.M. Chichenyova, O.V. Hanul. - Access mode: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/hihrneva_metod.pdf
11. Chekhovska Yu.S. Vinnytsia Institute of Trade and Economics of the Kyiv National University of Trade and Economics Table tennis as a means of physical education for students of the special medical group "Young Scientist" • No. 3 (67) • March, 2019 259-262
12. Grinko V.M., Kudelko V.E., Hlotov Y.O. (2017). Training of students' special endurance in ping pong sport circles. Physical education of students, no. 2, pp. 52–60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30
УДК: 796.062.4:355.237.3

Одерев А. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Лецинський О. В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Первачук О. І.
аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Бабич М. О.
аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Небожук О. Р.
доктор філософії, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Богданов М. В.
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України
Бубон В. С.
викладач-стажист кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України
Абраменко О. О.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
Хачатрян А. Х.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

ЯКІСТЬ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ - ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Успіх у військовій службі, як і в інших видах військово-професійної діяльності, залежить від особливостей процесу навчання та виховання, які необхідно будувати не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, а також з урахуванням обґрунтованих методів впливу, що відповідають індивідуальним особливостям курсантів. Ефективність роботи офіцера визначається рівнем його професійної підготовленості у закладі військової освіти, зокрема, наскільки успішно він освоїв програму навчання з дисциплін бойової (професійної) підготовки.

Основною метою фізичної підготовки у Збройних Силах України є забезпечення готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання. В процесі фізичної підготовки формується, в першу чергу, сила, швидкість, витривалість та спритність, на їх основі військово-прикладні навички, а в подальшому теоретичні знання та організаторсько-методичні вміння. Розвиваються в ході занять з фізичної підготовки і морально-психологічні якості, сприяє формуванню у воїнів професійного світогляду, тобто професійної самосвідомості особистості, що передбачає глибоке рефлексивне пізнання себе у діяльності. Розвинена професійна самосвідомість допомагає краще зрозуміти та оцінити себе, особливості своєї службової діяльності, визначити орієнтири професійного та особистісного зростання.

Ключові слова: військова служба, військово-професійна підготовка; фізична підготовка, курсант, бойова підготовка, військово-професійна діяльність.

Oderov A., Leshchinskyi O., Pervachuk O., Babych M., Nebozhuk O., Bohdanov M., Bubon V., Abramenko O., Khachatryan A. The quality of professional training of students - the key to successful implementation of special tasks.

Success in military service, as in other professional activities, is dependent on the characteristics of the processes of training and education that is necessary to build not only on the basis of General psychological-pedagogical regularities, but also for well-founded methods of influence, corresponding to individual characteristics of trainees. The efficiency of an officer is determined by the level of professional training in military educational institution, including how successfully he mastered the curriculum in the disciplines of combat training. The main objective of physical training in the armed forces of regardie is to maintain a level of physical preparedness of personnel to perform the service and combat and other tasks in accordance with their purpose. In the physical training process is formed in the first place, strength, speed, endurance and agility, on the basis of their military-applied skills, and in the subsequent theoretical and organizational-methodical skills. Developed in the course of physical and morally-psychological qualities, promotes the formation of warriors for a professional Outlook, ie professional consciousness of the person, implying a deep reflective knowledge of oneself in the activity. Development of professional identity

helps to better understand and evaluate themselves, their performance, determine benchmarks for professional and personal growth.

Key words: military service, military-professional training; physical training, cadet, combat training, military-professional activity.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. В сучасних умовах сьогоднішнього виконання бойових завдань підрозділами Збройних Сил України проти агресора РФ вимагає від них належного рівня військово-професійної підготовленості кожного військовослужбовця, зокрема його фізичного стану [5, 7]. Наявний науково-технічний прогрес у військовій сфері та ведення бойових дій на території нашої держави проти РФ показав, що Збройні Сили України потребують постійного удосконалення озброєння та бойової техніки, підтримання на високому рівні бойової майстерності, фізичної та психічної підготовленості військовослужбовців, а також якісної підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів [1, 3, 13].

Таким чином, високі вимоги до рівня професійної діяльності військовослужбовців потребують нових підходів щодо організації та проведення засобів фізичної підготовки, а використання фізичних вправ та прийомів у поєднанні з вправами бойової підготовки військовослужбовців дозволить сприяти якнайшвидшому підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості та успішному виконанню завдань відповідно до займаної посади [6, 11]. З цією метою нами проведено вивчення впливу занять з фізичної підготовки майбутніх офіцерів на формування професійної самосвідомості в період навчання у закладі військової освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури [7, 8] щодо виконання завдань за призначенням, ведення бойових дій у складних умовах та якісної організації освітнього процесу з фізичної та бойової підготовки надають нам можливість стверджувати про необхідність постійного вдосконалення якості військово-професійної підготовки майбутніх захисників нашої держави з метою подальшого успішного виконання ними спеціальних завдань.

Низка науковців [1, 9, 12] зазначають, що успіх у військовій службі, як і в інших видах військово-професійної діяльності, залежить від особливостей процесів навчання та виховання, які необхідно будувати не лише на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, а також з урахуванням обґрунтованих методів впливу, що відповідають індивідуальним особливостям курсантів.

Разом тим, проведений аналіз наукових досліджень [3, 10] показав, що у дослідженнях мало уваги приділяється факторам, які впливають на якість військово-професійної підготовки курсантів як складової успішного виконання ними завдань бойової діяльності.

На нашу думку, виконання вправ з фізичної підготовки у поєднанні з елементами військово-професійної діяльності є особливо цінним для Української армії як засобом вирішення проблеми підвищення рівня обороноздатності України.

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити вплив занять з фізичної підготовки майбутніх офіцерів на формування професійної самосвідомості в період навчання у закладі військової освіти.

Організація та методи дослідження. З метою отримання об'єктивних даних нами використано теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел й наукових даних), методи математичної статистики (середнє арифметичне – \bar{X} , стандартна помилка середнього – m_x для встановлення надійності статистичних взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості).

Експериментальне дослідження, проведене з метою доказу та виявлення впливу занять з фізичної підготовки майбутніх офіцерів на формування професійної самосвідомості в період навчання у закладі військової освіти.

Було сформовано навчальну групу ($n=50$), до складу якої входили курсанти, які систематично отримують високі оцінки за результатами екзаменаційних сесій з другого до дев'ятого семестру та навчальну групу курсантів ($n=15$), які показують результати вище оцінки «задовільно».

Респонденти дослідження підлягали перевірці під час проміжних атестацій для визначення ступеня засвоєння навчального матеріалу за певний період у навчанні. Атестація після закінчення непарних семестрів навчання проводилася у формі диференційованих заліків, парних – у формі іспиту. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості курсантів на диференційованих заліках та іспитах перевірялася та оцінювалася з трьох-п'яти вправ, які повною мірою могли характеризувати різні фізичні якості (силу, швидкість, спритність, витривалість) та військово-прикладні рухові навички (подолання смуги перешкод, рукопашний бій) [2, 4].

За результатами дослідження було визначено актуальність і основні напрями дослідження проблеми. Аналіз літературних джерел дозволив сприяти уточненню завдань дослідження та вибору адекватних методів для їх вирішення. Даний етап аналізу наукових джерел здійснювали з метою ознайомлення з фактами, що характеризують сучасний стан досліджуваної проблеми.

Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм «Statistica 5.5», ліцензія № AX 908A290603AL. Після педагогічних експериментів проводили розрахунки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна діяльність особового складу Збройних Сил в мирний та воєнний час характеризується високими фізичними навантаженнями та психологічною напругою. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свою фізичну підготовленість та обов'язок систематичних занять фізичними вправами, яка пов'язана з постійною готовністю до виконання поставлених завдань військово-професійної діяльності [3]. Ефективність військово-професійної діяльності військ багато в чому визначається якістю професійної

підготовки офіцерського складу, службово-бойова діяльність якого є складною та поліфункціональною, її успішність у багато в чому залежить від рівня розвитку військово-професійних та особистісних якостей, які формуються у процесі навчання у закладі військової освіти [9].

Відомо, що успіх у військовій службі, як і в інших видах військово-професійної діяльності, багато у чому залежить від особливостей процесів навчання та виховання, які у свою чергу, доцільно та необхідно розвивати не лише на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, а й з урахуванням обґрунтованих методів впливу, що відповідають індивідуальним особливостям кожного військовослужбовця [1, 6].

Ефективність роботи офіцера визначається рівнем його професійної підготовленості у військово-навчальному закладі, у тому числі, наскільки успішно він освоїв програму навчання з вогневої, тактичної, фізичної, РХБЗ, повітряної дисципліни тощо. У свою чергу, фізична підготовка у структурних підрозділах Міністерства оборони України є основним предметом бойової підготовки, важливою та невід'ємною частиною військового навчання та виховання особистого складу, одним із напрямів підвищення їх боєздатності. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи [12, 13]. Головна мета фізичної підготовки у Збройних Силах України полягає забезпечення готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання. У ході фізичної підготовки у курсантів має формуватися, перш за все, витривалість, сила, швидкість і спритність, які є основою для військово-прикладних навичок, а надалі, теоретичних знань та організаторсько-методичних умінь.

Відповідно до Інструкції з фізичної підготовки системі Міністерстві оборони України *загальними завданнями* фізичної підготовки військовослужбовців є [2, 4]:

формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь;

формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;

формування та вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмінь керівників фізичної підготовки;

підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища;

сприяння вдосконаленню бойової злагоженості військових підрозділів, підвищенню рівня професійної підготовки військовослужбовців, поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців.

Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців обумовлюються особливостями їх професійної діяльності. Фізична підготовка у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил України, підрозділах Державної спеціальної служби транспорту організовується та проводиться відповідно до вимог цієї Інструкції з урахуванням особливостей їх бойового застосування.

Військовослужбовці всіх військових спеціальностей, які мають необхідний рівень фізичної підготовленості, повинні відрізнятися постійною бойовою активністю, високим самоволодінням, почуттям фізичної переваги над супротивником і більш якісним виконанням своїх функціональних обов'язків. Наявність цих якостей у майбутніх офіцерів підтверджує та зміцнює значущість занять з фізичної підготовки у системі професійної освіти Збройних Сил України.

За досить невеликий термін військово-професійного навчання курсантів у системі освіти, вплив на стан фізичної підготовленості обмежені. Отже, питання вдосконалення методики викладання фізичної підготовки та необхідність розробки напрямів підвищення його ефективності залишається вкрай актуальним.

У процесі занять фізичною підготовкою у курсантів розвиваються морально-психологічні якості, які сприяють формуванню професійного світогляду, професійної самосвідомості офіцера, передбачається глибоке рефлексивне вивчення себе у діяльності. Вища професійна самосвідомість дозволяє краще оцінити можливості та особливості службової діяльності, виявити орієнтири особистісного та професійного зростання. Огляд літератури з цієї проблеми показує, що сьогодні практично немає даних про рівень професійної самосвідомості майбутнього офіцера, його детермінантах, ролі та функціях при розвитку індивідуальності, виявленні особливостей, що впливають на рівень сучасної професійної підготовленості курсантів [1, 11].

Наші припущення щодо професійної самосвідомості офіцера ґрунтуються на загальноприйнятому у вітчизняній психології понятті самосвідомості особистості. Так, один з засновників вітчизняної психології, С.Л.Рубінштейн характеризує самосвідомість як усвідомлене ставлення людини до своїх потреб та здібностей, потягів та мотивів поведінки, переживанням і думкам. Фахівець у галузі психології особистості В.С.Мерлін визначав самосвідомість як властивість людини усвідомлювати, що вона є суб'єктом діяльності зі специфічною психологічною та соціально-моральною характеристикою. Якщо перелічені у цьому визначенні психічні феномени (потреби, здібності тощо) безпосередньо пов'язані з професією даної людини, то можна визнати такий аспект самосвідомості професійним. Таким чином, правомірно стверджувати, що професійна самосвідомість офіцера являє собою відносно стійку систему усвідомлених уявлень та оцінок реально існуючих, диференційованих та інтегруючих ознак діяльності та всієї життєдіяльності цієї професійної спільності. Очевидно, що така система формується як у процесі вузівського навчання, так і всього терміну служби офіцера, в ході яких він усвідомлює та оцінює себе як представник цієї соціальної групи [6, 7].

Результати спеціальних досліджень, проведених у Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів), показують, що розвиток особистісних якостей та професійних навичок курсантів у процесі навчання тісно пов'язані з формуванням його ділової та професійної самосвідомості. Отже, можна дійти висновку, що морально-вольові якості курсантів, що розвиваються в процесі проведення занять з фізичної підготовки не тільки

підвищують їх загальний рівень фізичної підготовки підготовленості, але й мають значний вплив на розвиток професійного самосвідомості.

Експериментальне наше дослідження, проведене з метою доказу цього припущення полягало в наступному: виявити вплив занять з фізичної підготовки майбутніх офіцерів на формування професійної самосвідомості в період навчання у закладі вищої освіти. Була розроблена та застосована авторська методика – «Опитувальник професійного самосвідомості офіцера Збройних Сил», яка дозволяє визначити рівень його розвитку, а також виявляти ступінь виразності всіх компонентів структури, а саме: усвідомлення особливостей діяльності своєї професійної групи; усвідомлення психологічних особливостей представників своєї професійної групи; усвідомлення тотожності зі своєю професійної групи; усвідомлення своїх професійних особливостей; усвідомлення себе суб'єктом діяльності професійної групи; соціально-моральна самооцінка своїх професійних якостей

Було сформовано навчальну групу (n=50), до складу якої входили курсанти, які систематично отримують високі оцінки за результатами екзаменаційних сесій з другого до дев'ятого семестру та навчальну групу курсантів (n=15), які показують результати вище оцінки «задовільно».

Респонденти дослідження підлягали перевірці під час проміжних атестацій для визначення ступеня засвоєння навчального матеріалу за певний період у навчанні. Перевірка проводилася у формі диференційованих заліків (під час непарних семестрів), та у формі іспиту (під час парних семестрів). Перевірка та оцінка фізичної підготовленості курсантів проводилася за вправами відповідно до Інструкції з фізичної підготовки системи Міністерств оборони України, які характеризують розвиток фізичних якостей (силу, швидкість, спритність, витривалість) та військово-прикладні рухові навички (подолання смуги перешкод, рукопашний бій) [2, 4].

За результатами аналізу рівня розвитку професійної самосвідомості за t-критерієм Стьюдента (табл. 1), були виявлені значні відмінності за всіма компонентами (p<0,001) на користь першої групи. Таким чином, отримані при проведенні експерименту, підтверджують висунуту гіпотезу про позитивний вплив занять фізичної підготовки на формування професійної самосвідомості майбутнього офіцера Збройних Сил України.

Таблиця 1

Аналіз впливу занять фізичної підготовки на формування професійної самосвідомості військовослужбовців

Показники	1-ша група (n=50)	2-ша група (n=15)	Достовірність відмінностей	
			t	p
1 компонент: усвідомлення особливостей діяльності своєї професійної групи	33,12	25,31	4,27	<0,001
2 компонент: усвідомлення психологічних особливостей представників своєї професійної групи	82,11	70,42	7,18	<0,001
3 компонент: усвідомлення тотожності зі своєю професійною групою	46,11	37,34	10,56	<0,001
4 компонент: усвідомлення своїх професійних особливостей	75,23	63,97	8,10	<0,001
5 компонент: усвідомлення себе суб'єктом діяльності професійної групи	68,09	53,18	5,23	<0,001
6 компонент: соціально-моральна самооцінка своїх професійних якостей	45,80	36,92	7,12	<0,001

Висновки. Таким чином, за результатами проведеного нами дослідження встановлено, що курсанти першої групи мають вищий рівень усвідомлення важливості виконання професійних завдань, що стоять перед військовослужбовцями. Вони легше переносять труднощі, пов'язані з військовою службою, вище оцінюють свій соціальний статус, рівень особистої професійної підготовленості та ступінь відповідності вимогам, які пред'являються до них, як майбутнім офіцерам. Крім того, вони краще в стройовій підготовці, більш впевнені в собі, своїх судженнях, діях і здібностях самостійно справлятися з вирішенням службових завдань, що виникли, користуються великим авторитетом серед командирів та товаришів. Загалом можна зробити висновок, що їхня професійна самосвідомість відрізняється більш цілісною, вираженою і гармонійною структурою.

Література

1. Воронцов О., Романчук С., Ролюк О., Яворський А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. Український журнал медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. – Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили, Т. 6, № 6 (90) – С. 47-52.
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (2021). Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. – Київ, 234 с.
3. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С. (2015). Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. Фізична активність, здоров'я і спорт, Львів, №4(22). – С. 12-18.
4. Настанова з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України (2022). Наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 14.02.2022р. № 36-ОД – Київ, 2022. – 94 с.
5. О.Матвейко, С.Романчук, О.Ольховий, А.Одеров, О.Небожук, В.Климович (2022). Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, № 1(57). С. 31-36. doi: 10.29038/2220-7481-2022-01-31-36.

6. Одеров А.М., Кузнецов М.В. (2016). Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних сил України. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 20 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, Т. 1,2. – С. 274-278.
7. A.Oderov S.Romanchuk V.Klymovych, A.Skaliy O.Nebozhuk (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. Фізична активність і якість життя людини []: зб. тез доп. VI Міжнар. науково-практ. Інтернет-конф. (23 червня 2022р.) /уклад.: А.В.Цьось, С.Я.Індіка. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, С. 27-28.
8. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
9. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. SportMont Journal. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
10. Oderov A., V.Klymovych, M.Korchagin, O.Olkhovyi, S.Romanchuk (2019). The Influence of the System of Physical Education of Higher Educational School on the Level of Psychophysiological Qualities of Young People. SportMont Journal. Vol. 17 (2). pp. 93-97. doi: 10.26773/smj.190616.
11. Oderov A. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.
12. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. Lesko O. Pylypchak I. Olkhovyi O. Poltavets A. Romanchuk V. (2022). Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, Т. 26, № 4, С. 133-140. doi: 10.15391/snsv.2022-4.006.
13. S.Romanchuk, V.Afonin, A.Oderov et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890.

References

1. Vorontsov, O., Romanchuk, S., Roliuk, O., Yavorskyi, A. (2017). "Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtiv u suchasnomu boiu". Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu : zb. nauk. pr. 6(90). 47-52.
2. Instruksia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy (2021). Nakaz Ministra oborony Ukrainy vid 05.08.2021 r. № 225. – Kyiv, p. 234.
3. Kyrpenko, V., Romanchuk, V., Romanchuk, S. (2015). "Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk". Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. 4(22). 12-18.
4. Nastanova z fizychnoi pidhotovky Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy (2022). Nakaz komanduvacha Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy vid 14.02.2022r. № 36-OD – Kyiv, p. 94.
5. O.Matveiko, S.Romanchuk, O.Olkhovyi, A.Oderov, O.Nebozhuk, V.Klymovych (2022). "Vplyv zaniat fizychnymy vpravamy na funktsionalnyi stan ta pratsezdattnist viiskovosluzhbovtiv-veteraniv boiovykh dii". Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi / Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, № 1(57). pp. 31-36. doi: 10.29038/2220-7481-2022-01-31-36.
6. Oderov A.M., Kuznetsov M.V. (2016). "Fizychna pidhotovlenist maibutnikh ofitseriv Zbroinykh syl Ukrainy". Moloda sportyvnna nauka Ukrainy : zb. nauk. prats z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. Vyp. 20 : u 4-kh t. – L. : LDUFK, Т. 1,2. pp. 274-278.
7. A.Oderov S.Romanchuk V.Klymovych, A.Skaliy O.Nebozhuk (2022). "Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces". Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny []: zb. тез доп. VI Mizhnar. naukovo-prakt. Internet-konf. (23 chervnia 2022r.) /uklad.: A.V.Tsos, S.Ia.Indyka. – Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, S. 27-28.
8. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
9. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. SportMont Journal. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
10. Oderov A., V.Klymovych, M.Korchagin, O.Olkhovyi, S.Romanchuk (2019). The Influence of the System of Physical Education of Higher Educational School on the Level of Psychophysiological Qualities of Young People. SportMont Journal. Vol. 17 (2). pp. 93-97. doi: 10.26773/smj.190616.
11. Oderov A. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.
12. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. Lesko O. Pylypchak I. Olkhovyi O. Poltavets A. Romanchuk V. (2022). Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, Т. 26, № 4, С. 133-140. doi: 10.15391/snsv.2022-4.006.
13. S.Romanchuk, V.Afonin, A.Oderov et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).32
УДК: 378.147:355.232

Самсонов Ю. В.,
кандидат технічних наук, доцент, заступник начальника факультету логістики з навчальної роботи
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
Марков О. В.,
кандидат технічних наук, доцент, заступник начальника кафедри вогневої підготовки
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
Забула О. Є.,
кандидат військових наук, доцент,
доцент кафедри ракетно-артилерійського озброєння Національної академії Національної гвардії України,
Хацяюк О. В.,
заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського
національного університету внутрішніх справ, викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки
факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту
Національної гвардії України
Гарбар Є. О.,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України,
Магмет Т. М.,
викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ
Київського інституту Національної гвардії України
Задорожний К. А.,
старший викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності
НГУ Київського інституту Національної гвардії України
Повар О. В.,
старший викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності
НГУ Київського інституту

АПРОБАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПТРК «JAVELIN» ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Аналізуючи результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел (науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури), членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням розроблення та апробації педагогічних умов формування готовності представників інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування новітніх зразків високоточної зброї у різних умовах службово-бойової діяльності (із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки) – присвячено недостатню кількість наукових праць, це у свою чергу підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування ПТРК «Javelin FGM-148» в екстремальних умовах службово-бойової діяльності із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізацій, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації математично-статистичні (критерій χ^2).

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи апробовано педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування ПТРК «Javelin FGM-148» в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки). Аналізуючи отримані наприкінці педагогічного експерименту результати доцільно констатувати, що розроблені та апробовані нами зазначені вище «педагогічні умови» забезпечили: уміле та ефективно застосування ПТРК «Javelin FGM-148» представниками Ег у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності; підвищення показників психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до дії у змодельованих екстремальних умовах виконання завдань за призначенням; формування теоретичних знань у напрямі знання курсантами Ег призначення та будови ПТРК «Javelin FGM-148»; формування теоретичних знань та практичних навичок (компетентностей) у виборі, підготовці та занятті вогневих позицій (рубежу розгортання) для ведення бойової стрільби із використанням ПТРК «Javelin FGM-148» представниками Ег; формування практичних навичок у курсантів Ег побудови схем (карточок) ведення вогню із використанням ПТРК «Javelin FGM-148» у складі бойових розрахунків; формування практичних навичок у представників Ег використання ПТРК «Javelin FGM-148» у різних видах загальновійськового бою тощо.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення педагогічних умов формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів до застосування сучасних зразків вогнепальної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Ключові слова: військовослужбовці, високоточна зброя, готовність, засоби, компетентності, майбутні

офіцери, перенесення підготовленості, педагогічні умови, спеціальна фізична підготовка, фізична підготовка

Samsonov Yu., Markov O., Zabula O., Khatsaiuk O., Harbar Ye., Magmet T., Zadorozhnyi K., Povar O. **Approbation of pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers of the NGU to use the ATMS «JAVELIN» missile system with an emphasis on the use of special physical training.** Analyzing the results of monitoring specialized Internet sources (scientific and methodical, special and reference literature), the members of the research group established, that the urgent issue of developing and approving pedagogical conditions for the formation of the readiness of representatives of the security and defense sector institutions of Ukraine to use the latest models of high-precision weapons in various conditions of service and combat activity (with an emphasis on the use of physical and special physical training) – dedicated to the insufficient number of scientific works, this in turn emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the study is the approbation of pedagogical conditions for the formation of the readiness of future law enforcement officers to use ATMS "Javelin FGM-148" in extreme conditions of service and combat activity with an emphasis on the use of means of special physical training. Research methods: axiomatic, idealization, historical and logical, descent from concrete, mathematical and statistical formalization (criterion χ^2).

As a result of an empirical study, the members of the scientific research group tested the pedagogical conditions for the formation of the readiness of future law enforcement officers to use the ATMS "Javelin FGM-148" in extreme conditions of service and combat activity (with an accented use of means of special physical training). Analyzing the results obtained at the end of the pedagogical experiment, it is expedient to state that the above-mentioned "pedagogical conditions" developed and tested by us ensured: skillful and effective use of ATMS "Javelin FGM-148" by representatives of the Army in simulated extreme conditions of service and combat activity; increasing indicators of psychophysical readiness for actions in simulated extreme conditions of performing tasks as intended; formation of theoretical knowledge in the direction of knowledge by cadets of the purpose and structure of ATMS "Javelin FGM-148"; formation of theoretical knowledge and practical skills (competencies) in the selection, preparation and occupation of firing positions (deployment line) for combat firing using ATMS "Javelin FGM-148" by representatives of Eg; formation of practical skills of Eg cadets in building fire control schemes (cards) using ATMS "Javelin FGM-148" as part of combat calculations; formation of practical skills of representatives of the Army in the use of ATMS "Javelin FGM-148" in various types of combined military combat, etc.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence involve the development of pedagogical conditions for the formation of psychophysical readiness of future officers for the use of modern firearms in extreme conditions of service and combat activity.

Keywords: military personnel, high-precision weapons, readiness, means, competences, future officers, transfer of readiness, pedagogical conditions, special physical training, physical training

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Враховуючи реалії сьогодення, першочерговим завданням представників інституцій сектору безпеки і оборони України є – захист територіальної цілісності та громадян України від збройної агресії російської федерації.

Службово-бойова діяльність представників інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) нерідко відбувається в екстремальних умовах, що потребує від них високого рівня розвитку професійних компетентностей, а також високого рівня психофізичної готовності. Доцільно підкреслити, що високий рівень розвитку фізичних якостей, військово-прикладних навичок – є інтегральним показником сформованості готовності представників досліджуваної категорії до службово-бойової діяльності [2, 7, 12].

У свою чергу, сучасний стан модернізації озброєння та військової техніки потребує від фахівців фізичної підготовки та спорту розроблення сучасних методик, педагогічних моделей (технологій), педагогічних умов, які сприяють більш раціональному та ефективному виконанню завдань за призначенням представниками досліджуваної категорії із урахуванням нових техніко-тактичних характеристик новітнього озброєння та техніки, а також особливостей їх використання під час службово-бойової діяльності (СБД), що на сьогодні є актуальним напрямом наукової розвідки та важливим практичним завданням.

Емпіричне дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт: факультету логістики Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ); кафедри вогневої підготовки НАНГУ; кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України (КІНГУ, ініціативний проект «Javelin-Victory»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап, квітень-травень 2022 р.) дозволив визначити низку учених: О. Моргунова, О. Ярещенко, О. Хацаюка [1], В. Пронтенка, О. Старчука, О. Гусака, А. Дятела, І. Хлібовича, К. Плеви, О. Рябухи [2], В. Ягодзінського, І. Діуца, С. Ворока, Д. Барковського, С. Іванова, Я. Слівінського, М. Родіонова, В. Стасюка, Л. Арефьєва, О. Плющаківа [3], В. Пронтенка, Г. Бикової, С. Котова, Т. Мороз, М. Підпригоди, К. Фурманова, Т. Кривобок [4], й інших фахівців: М. Боровика, А. Бухуна, Ю. Лісниченка, А. Одерова, С. Серховця, Сухоради, А. Турчинова, Ю. Фіногенова, А. Чудика – які у своїх працях висвітлили актуальні питання формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до СБД.

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули наукові праці: І. Шлямара [5], О. Хацаюка, Р. Любича, В. Оленченка [6], О. Хацаюка, М. Грачика [7], Р. Любич [8] та інших учених і практиків: Р. Анацького, Д. Грищенка, С. Забродського, В. Кирпенка, О. Коломійцевої, С. Лещені, А. Чуха, В. Шемчука, які у своїх працях розкрили особливості використання «феномену перенесення підготовленості військовослужбовців» різних категорій інституцій СБОУ, що сприяло ефективному виконанню ними завдань за призначенням.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: О. Хацаюка, О. Єлісєєвої, В. Жукова, В. Клименка, Ю. Бережного [9], В. Шемчука, Б. Кіндзера, Д. Скальського, Т. Людовика, Б. Лукіна [10], В. Шемчука, О. Хацаюка, В. Соколовського, А. Ковтуненка, О., Корнієнко, Ю. Муштатова [11], О. Khatsaiuk, M. Medvid, B. Maksymchuk, O. Kurok, P. Dziuba, V. Tyurina, P. Chervonyi, O. Yevdokimova, M. Levko, I. Demchenko, N. Maliar, E. Maliar, I. Maksymchuk [12] й інших фахівців обраного напрямку дослідження: С. Василенко, О. Колісніченка, О. Кривопишина, С. Ліпатова, І. Приходька, О. Радько, М. Товми – у яких окреслені основні шляхи вирішення проблемних питань формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД.

Відповідно до результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел та аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням розроблення та апробації педагогічних умов (моделей) формування готовності представників інституцій СБОУ до застосування новітніх зразків високоточної зброї у різних умовах СБД (із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки) – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це у свою чергу підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування ПТРК «Javelin FGM-148» в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у напрямі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до СБД;

- визначити сучасні методики, педагогічні моделі (технології), педагогічні умови тощо, які забезпечують перенесення підготовленості військовослужбовців різних категорій інституцій СБОУ, що забезпечує ефективне виконання ними завдань за призначенням;

- здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД.

Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації математично-статистичні (критерій χ^2). Крім цього було використано досвід бойових дій та досвід організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів Національної гвардії України (військовослужбовців інституцій СБОУ).

Виклад основного матеріалу дослідження. У динаміці 2 етапу (червень-серпень 2022 р.) членами науково-дослідної групи (НДГ): Ю. Самсонов, О. Марков, О. Забула, О. Хацаюк, Є. Гарбар, Т. Магмет, К. Задорожний, О. Повар (провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки) визначено:

- 1) сутність та структуру формування готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України (НГУ, командного напрямку підготовки) до застосування ПТРК «Javelin FGM-148» (надалі – «Javelin») в екстремальних умовах СБД [13];

- 2) критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів НГУ (командного напрямку підготовки) до застосування «Javelin» в екстремальних умовах СБД [14].

- 3) педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів НГУ до застосування «Javelin» в екстремальних умовах СБД із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки (СФП) [15].

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (3 етап, вересень 2022 р. – лютий 2023 р.) членами НДГ організовано педагогічний експеримент. Мета експерименту – перевірка ефективності (результативності) педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування «Javelin» в екстремальних умовах СБД (із акцентованим використанням засобів СФП).

Незалежні змінні – педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування «Javelin». Залежні змінні: рівень сформованості готовності майбутніх офіцерів досліджуваної категорії до виконання завдань у складі бойових розрахунків «Javelin» в екстремальних умовах СБД; рівень сформованості спеціальної фізичної підготовленості (військово-прикладних навичок) майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах СБД.

Учасники експерименту: курсанти командно-штабного факультету Національної академії Національної гвардії України; курсанти факультету службово-бойової діяльності Національної гвардії України КІНГУ. З урахуванням наявного рівня сформованості теоретичних знань та практичних умінь з вогневої підготовки; рівня розвитку військово-прикладних навичок (спеціальної фізичної підготовленості) та особливостей підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців, представників досліджуваної категорії було розподілено на контрольну (Кг) та експериментальну (Ег) групи (див. табл. 1).

Таблиця 1

Майбутні офіцери-правоохоронці, які прийняли участь в педагогічному експерименті

Найменування вищого військового навчального закладу	Кількість здобувачів вищої освіти (курсантів), які прийняли участь в педагогічному експерименті		
	Кг (контрольна група)	Ег (експериментальна група)	Всього
Національна академія НГУ	12	14	26
Київський інститут НГУ	13	15	28

З огляду на аналіз даних педагогічного експерименту членами НДГ виділено три типи завдань: опис даних, які підлягають аналітико-статистичному аналізу; визначення збігів характеристик Кг та Ег; встановлення розбіжностей характеристик КГ та ЕГ. Необхідно підкреслити, що курсанти Кг та Ег на початку педагогічного експерименту суттєво не

розрізнялися за рівнем сформованості теоретичних знань та практичних умінь застосування «Javelin» у різних умовах СБД та рівня розвитку військово-прикладних навичок (спеціальної фізичної підготовленості), завдяки чому була забезпечена однорідність складу досліджуваних груп. Надалі, з дотриманням теоретичних положень нами було проведено дослідно-експериментальну роботу у три етапи:

1) «константувальний» (спрямований на аналіз: рівня сформованості теоретичних знань та практичних навичок з вогневої підготовки, зокрема – у напрямі використання «Javelin» (новітніх зразків високоточної зброї) у різних умовах СБД; рівня сформованості військово-прикладних навичок (рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості) необхідних для виконання завдань за призначенням. Відбір курсантів досліджуваної категорії до Кг та Ег; визначення рівня сформованості готовності до дій в складі бойових розрахунків «Javelin» в екстремальних умовах СБД шляхом проведення константувального зрізу; порівняння отриманих аналітико-статистичних даних Кг та Ег);

2) «формульвальний» (розроблено, обґрунтовано та реалізовано зазначені вище педагогічні умови [15]);

3) «контрольний» (передбачав порівняння рівнів сформованості готовності представників Кг та Ег до застосування «Javelin» в екстремальних умовах СБД (із акцентованим використанням засобів СФП).

Необхідно підкреслити, що у курсантів КГ, що прийняли участь у дослідно-експериментальній роботі, процес відбувався – традиційно (відповідно до існуючих програм навчання, відомчих наказів, інструкцій, комплексів навчально-методичного забезпечення, які забезпечують формування професійних компетентностей представників досліджуваної категорії). Розглянемо результати константувального етапу експериментального дослідження (див. табл. 1), які можуть бути отримані у порядковій шкалі. Відповідно до розрахунків здійснених із використанням прикладної комп'ютерної програми «Статистика в педагогіці» [16] отримані наступні дані:

- у процесі порівняння Кг та Ег до початку педагогічного експерименту емпіричне значення критерію $\chi^2 = 0,1487$, критичне = 7,816 (оскільки емпіричне менше за критичне, то характеристики порівнюваних груп збігаються на рівні значущості 0,05) – обидві групи є статистично подібними, умова для проведення константувального експерименту витримана; на контрольному етапі експерименту членами НДГ визначено рівень сформованості представників Кг та Ег до застосування «Javelin» в екстремальних умовах СБД (із акцентованим використанням засобів СФП), крім цього здійснено порівняння Кг та Ег за статистичним критерієм, а також проведено аналіз отриманих експериментальних даних;

- у процесі порівняння Кг до початку експерименту та Кг після його завершення емпіричне значення критерію $\chi^2 = 3,707$, критичне – 7,814 (оскільки емпіричне менше за критичне, то характеристики порівнюваних груп збігаються на рівні значущості 0,05) – отже Кг та Ег є статистично подібними;

- у процесі порівняння Кг та Ег наприкінці педагогічного експерименту членами НДГ встановлено, що емпіричне значення критерію $\chi^2 = 13,7791$, критичне = 7,813 (достовірність розбіжностей характеристик порівнюваних груп становить 95 %) – обидві групи є статистично різні;

- у процесі порівняння Ег до початку експерименту з Ег після його завершення з'ясовано, що емпіричне значення критерію $\chi^2 = 25,6042$, критичне = 7,814 (достовірність розбіжностей характеристик порівнюваних груп становить 95 %) – зроблено статистично обґрунтований висновок, що обидві групи є статистично різні.

Аналізуючи зазначене вище доцільно констатувати, що необхідні умови для організації педагогічного експерименту – витримані, а в Ег спостерігалася позитивна динаміка готовності посадових осіб бойових розрахунків «Javelin» до дій в екстремальних умовах СБД завдяки акцентованому використанню засобів СФП, а також цілеспрямованому виконанню навчально-тренувальних завдань передбачених розроблених нами педагогічних умов [15] (деталізовані результати діагностування рівня сформованості готовності курсантів Кг та Ег до застосування «Javelin» в екстремальних умовах СБД (із акцентованим використанням засобів СФП) надано у табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка рівнів сформованості готовності курсантів Кг та Ег до застосування ПТРК «Javelin FGM-148» в екстремальних умовах СБД (із акцентованим використанням засобів СФП)

Рівні сформованості	Групи курсантів					
	Кг, n=25 чол.			Ег, n=29 чол.		
	до експ., %	напр. експ., %	дин., чол., %	до експ., %	напр. експ., %	дин., чол., %
«дуже високий»	6/24	11/44	5/20	8/28	15/52	7/24
«високий»	8/32	10/40	2/8	6/20	12/42	6/22
«середній»	5/20	3/12	-2/-8	8/28	1/3	-7/-25
«низький»	6/24	1/4	-5/-20	7/24	1/3	-21/-21

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив позитивну динаміку сформованості готовності курсантів Кг та Ег до застосування «Javelin» в екстремальних умовах СБД завдяки акцентованому використанню засобів СФП у представників Ег. Членами НДГ встановлено, що в ході педагогічно експерименту значно зменшилася кількість курсантів Ег із низьким рівнем сформованості готовності до дій у складі бойових розрахунків ПТРК «Javelin FGM-148» у змодельованих екстремальних умовах СБД на 21 %, водночас збільшилася кількість курсантів, які мають високий рівень сформованості зазначеної вище готовності на 24 %. У респондентів Кг зміни виражені несуттєво.

Таким чином, поставлені перед нам завдання виконані, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновок і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи апробовано педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування ПТРК «Javelin FGM-148» в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки).

Аналізуючи отримані наприкінці педагогічного експерименту результати доцільно констатувати, що розроблені та апробовані нами зазначені вище «педагогічні умови» забезпечили: уміле та ефективно застосування ПТРК «Javelin FGM-148» представниками Ег у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності; підвищення показників психофізичної готовності представників досліджуваної категорії до дій у змодельованих екстремальних умовах виконання завдань за призначенням; формування теоретичних знань у напрямі знання курсантами Ег призначення та будови ПТРК «Javelin FGM-148»; формування теоретичних знань та практичних навичок (компетентностей) у виборі, підготовці та занятті вогневих позицій (рубежу розгортання) для ведення бойової стрільби із використанням ПТРК «Javelin FGM-148» представниками Ег; формування практичних навичок у курсантів Ег побудови схем (карточок) ведення вогню із використанням ПТРК «Javelin FGM-148» у складі бойових розрахунків; формування практичних навичок у представників Ег використання ПТРК «Javelin FGM-148» у різних видах загальновійськового бою тощо.

Результати дослідження впроваджені у систему вогневої, та спеціальної фізичної підготовки курсантів старших курсів: НАНГУ; КІНГУ. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення педагогічних умов формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування сучасних зразків вогнепальної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Література

1. Моргунов О.А., Яреценко О.А., Хацаюк О.В. Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України. Честь і закон. Харків, 2016. – Вип. 1. С. 49-56.
2. Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плева К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 106-110.
3. Ягодзінський В.П., Діуца І.В., Ворок С.С., Барковський Д.О., Іванов С.В., Слівінський Я.С., Родіонов М.О., Стасюк В.М., Арефьєва Л.П., Плющак О.В. Взаємозв'язок між показниками фізичної та бойової підготовки у курсантів-десантників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 12 (158). С. 165-168.
4. Пронтенко В.В., Бикова Г.В., Котов С.М., Мороз Т.І., Підпригора М.В., Фурманов К.М., Кривобок Т.П. Перспективи формування фізичної готовності майбутніх офіцерів на психологічній смузі перешкод. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 5 (150). С. 83-88.
5. Шлямар І. Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів. Молода спортивна наука України. Львів, 2015. – Вип. 2. С. 320-324.
6. Хацаюк О.В., Любчик Р.І., Оленченко В.В. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. Новий колегіум. Харків, 2019. – Вип. 1. С. 63-68.
7. Хацаюк О., Грачик М. Перенесення підготовленості представників інституцій сектору безпеки і оборони України – об'єктивна основа впливу спеціальної фізичної підготовки на якість виконання ними завдань за призначенням. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств». Харків, 2021. – Вип. 15. С. 136-139.
8. Любчик Р.І. Експериментальна перевірка технології формування фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. – Вип. 1 (159). С. 101-107.
9. Хацаюк О.В., Єлісєєва О.С., Жуков В.Л., Клименко В.П., Бережний Ю.М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-оперативної діяльності. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2020. – Вип. 29 (2). С. 174-178.
10. Шемчук В.А., Кіндзер Б.М., Скальські Д.В., Людовик Т.В., Лукін Б.П. Апробація педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – Вип. 76 (3). С. 171-177.
11. Шемчук В., Хацаюк О., Соколовський В., Ковтуненко А., Корнієнко О., Муштатов Ю. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. Військова освіта. Київ, 2021. – Вип. 1 (43). С. 360-381.
12. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
13. Соколовський В.В., Повар О.В., Бородін С.В., Самсонова Г.С., Абдрахімов О.Ф. Сутність та структура формування готовності майбутніх офіцерів до застосування сучасних протитанкових комплексів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2023. – Вип. 85 (2). С. 152-168.
14. Повар О.В., Дяченко К.Е., В'ясков В.М., Кушнарьов Б.О., Курилов М.М. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів до застосування ПТРК «Javelin» в екстремальних умовах службово-бойової

діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2023. – Вип. 86 (2). С. 164-179.

15. Самсонов Ю.В., Белашов Ю.О., Хацаюк О.В., Задорожний К.А., Толочкєєв В.О., Шабатура С.О., Повар О.В., Магмет Т.М. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів до застосування новітніх зразків високоточної зброї із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. – Вип. 2 (160). С. 132-151.

16. Комп'ютерна програма «Статистика в педагогіці» (Хі квадрат (χ^2): розподіл, як його обчислити, приклади). 2022. URL: <https://uk.warble-toncouncil.org/chi-cuadrada-8151> (дата звернення: 15.02.2023).

References

1. Morgunov O.A., Yareshchenko O.A., Khatsayuk O.V. Improving the applied skills of practical shooting in the professional education system of the National Police of Ukraine. Honor and law. Kharkiv, 2016. – Issue 1. p. 49-56.

2. Pronenko V., Starchuk O., Husak O., Dyatel A., Khlibovych I., Pleva K., Ryabukha O. The effect of Special Physical Training on the Formation of Physical readiness of Future Officers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 10 (141). p. 106-110.

3. Yagodzinskyi V.P., Diutsa I.V., Vorok S.S., Barkovskyi D.O., Ivanov S.V., Slivinskyi J.S., Rodionov M.O., Stasyuk V.M., Arefieva L.P., Plyuschakova O.V. The relationship between indicators of physical and combat training in paratrooper cadets. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 12 (158). p. 165-168.

4. Pronenko V.V., Bykova G.V., Kotov S.M., Moroz T.I., Pidoprighora M.V., Furmanov K.M., Kryvobok T.P. Prospects for the formation of physical readiness of future officers on the psychological obstacle course. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 5 (150). p. 83-88.

5. Shlyamar I. Dynamics of physical fitness of military servicemen under the contract of mechanized units. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2022. – Issue 2. p. 320-324.

6. Khatsayuk O.V., Lyubchych R.I., Olenchenko V.V. Improvement of military and professional skills of servicemen of the National Guard of Ukraine in the process of special physical training. New collegium. Kharkiv, 2019. – Issue 1. p. 63-68.

7. Khatsayuk O., Grachyk M. Transferring the preparedness of representatives of security and defense sector institutions of Ukraine - the objective basis of the effect of special physical training on the quality of their performance of assigned tasks. Collection of scientific works "Actual problems of the development of service-applied, traditional and oriental martial arts". Kharkiv, 2021. – Issue 15. p. 136-139.

8. Lyubchych R.I. Experimental verification of the technology of forming the Physical readiness of Future Officers of NSU for service and combat activity in the process of professional Training. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports). Kyiv, 2023. – Issue 1 (159). p. 101-107.

9. Khatsaiuk O.V., Eliseeva O.S., Zhukov V.L., Klymenko V.P., Berezhnyy Yu.M. Model of formation of readiness of future law enforcement officers to use measures of physical impact in various conditions of service and operational activity. Innovative pedagogy. Odesa, 2020. – Issue 29 (2). p. 174-178.

10. Shemchuk V.A., Kindzer B.M., Skalski D.V., Ludovyk T.V., Lukin B.P. Approbation of the pedagogical model of formation of readiness of future officers of the institutions of the security and defense sector of Ukraine to perform assigned tasks in the conditions of the water environment. Pedagogy of creative personality Formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 76 (3). p. 171-177.

11. Shemchuk V., Khatsayuk O., Sokolovskyi V., Kovtunencko A., Kornienko O., Mushtatov Yu. Formation of professional competences of future officers for actions in conditions of radiation, chemical and biological danger. Military education. Kyiv, 2021. – Issue 1 (43). p. 360-381.

12. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

13. Sokolovsky V.V., Povar O.V., Borodin S.V., Samsonova G.S., Abdrakhimov O.F. The essence and structure of forming the readiness of future officers for the use of modern anti-tank systems. Pedagogy of creative personality Formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2023. – Issue 85 (2). p. 152-168.

14. Povar O.V., Dyachenko K.E., Vyaskov V.M., Kushnaryov B.O., Kurilov M.M. Criteria, indicators and levels of readiness of future officers to use Javelin ATGMs in extreme conditions of service and combat activity. Pedagogy of creative personality Formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2023. – Issue 86 (2). p. 164-179.

15. Samsonov Yu.V., Belashov Yu.O., Khatsaiuk O.V., Zadorozhny K.A., Tolokneev V.O., Shabatura S.O., Povar O.V., Magmet T.M. Pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers to use the latest models of high-precision weapons with an emphasis on the use of special physical training. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports). Kyiv, 2023. – Issue 2 (160). p. 132-151.

16. Computer program "Statistics in pedagogy" (Chi square (χ^2): distribution, how to calculate it, examples) (2022). URL: <https://uk.warble-toncouncil.org/chi-cuadrada-8151> (data zvernennia: 15.02.2023). [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).33
УДК 796.5:908]:613.955

Троценко В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри спортивних ігор
Троценко Т. Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м Переяслав

ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Мета роботи полягає в систематизації та аналізі літературних даних щодо організаційно-методичних особливостей проведення туристсько-краєзнавчої роботи, яка є дієвим, ефективним засобом формування здорового способу життя школярів. Результати сучасних наукових досліджень, свідчать, що накопичений значний як емпіричний, так і теоретико-методичний матеріал, який показує, що використання різноманітних форм туристсько-краєзнавчої роботи забезпечує комплексний характер у навчанні, вихованні й оздоровленні учнівської молоді.

Оздоровча цінність туризму визначається перебуванням в природних умовах, позитивній дії різноманітних природних факторів у сполученні з фізичною діяльністю. Саме природничі фактори у поєднанні з фізичними вправами, як свідчать науковці, є ефективними засобами зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дитячого організму, які якнайкраще знайшли своє поєднання у різноманітні форм туристсько-краєзнавчої роботи.

Ключові слова: туристсько-краєзнавча діяльність, здоровий спосіб життя, школярі.

Trotsenko V, Trotsenko T. Tourist-regional work as a means of forming a healthy way of life for schoolchildren for schoolchildren. The purpose of the work is to systematization and analysis of literature data reveals the organizational and methodological foundations of tourism and local lore work of schoolchildren, which are effective, efficient and very powerful means of educating a comprehensive and harmoniously developed creative personality of schoolchildren. The results of modern scientific research show that a significant amount of empirical and theoretical and methodological material has been accumulated, which shows that the use of various forms of tourism and local lore provides a comprehensive nature in the education, upbringing and rehabilitation of schoolchildren.

The health value of tourism is determined by the presence in the natural environment, the positive effect of various natural factors in conjunction with physical activity. It is natural factors combined with physical exercises, as scientists say, are effective means of strengthening the health and physical development of the child's body, which are best found in a variety of forms of tourist-local lore work.

Key words: tourist-regional activity, healthy way of life, schoolchildren

Постановка проблеми. В умовах глибоких перетворень, які відбуваються в соціально-економічному та культурному житті українського народу, набула особливої гостроти проблема збереження, охорони здоров'я підростаючого покоління. Викликає стурбованість фахівців стан здоров'я сучасних дітей, адже негативною тенденцією останніх років є зростання показників фізичного, психічного та соціального захворювання учнів шкільного віку.

Пластичність психофізіологічних функцій підростаючого організму з одного боку, та ускладнення соціальних умов, з іншого, створюють умови для перенавантаження нервової системи та розвитку нервово-психічних захворювань у школярів. Кількість дітей із цими захворюваннями збільшується. Це пояснюється значною перевтомою організму у зв'язку зі збільшенням обсягу навчального навантаження.

В освітніх установах, особливо в навчально-виховних комплексах «дитячий садок – початкова школа», спостерігається негативна практика непомірного збільшення розумового та фізичного навантаження на школярів, що зумовлюється змістом освіти, формами організації навчання. Педагоги, реагуючи на вимоги батьків і вчителів, намагаються дати якомога більше знань, дублюючи навчальну програму старших класів. Подібне явище викликає втому в дітей, погіршення стану їхнього здоров'я, стає причиною шкільної дезадаптації. Таке навчальне навантаження призводить не лише до стійкої втоми дітей, а й до серйозних порушень у режимі дня, скорочення прогулянок, часу для ігрової діяльності, денного сну, що у подальшому негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

Сучасні заклади загальної середньої освіти мають створювати середовище, що сприяє збереженню здоров'я дітей (фізичного, психічного, соціального). Це мають бути такі заклади освіти, де забезпечуватиметься рівновага між адаптивними можливостями організму учнів і середовищем, яке постійно змінюється. Саме природні фактори в поєднанні з фізичними вправами, як свідчать науковці, є ефективними засобами зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дитячого організму, які найоптимальніше знайшли своє поєднання в різноманітні форм туристсько-краєзнавчої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення і аналіз літературних джерел й досвіду практичної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів показав, що за останній період підвищився інтерес до проблеми виховання підростаючого покоління, поширилися напрями дослідження даної проблеми засобами туризму і краєзнавства. Зокрема, дослідження впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток собистості: формування гуманістичних цінностей (В. Лопатинська, В. Матіяш); творчої активності (А. Самолюк); національної самосвідомості

особистості та патріотичних почуттів (Т. Бондаренко, Г. Гуменюк, А. Панчук, С. Оришко); моральних якостей (Т. Троценко); ціннісного ставлення до власного здоров'я (Т. Кравченко) та ін.

Однак, проведений аналіз психолого-педагогічної літератури і практики свідчить, що впровадження туристсько-краєзнавчої роботи в навчальний процес закладів загальної середньої освіти потребує подальших методологічних досліджень.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні методологічних особливостей організації та проведення туристсько-краєзнавчої роботи в школі та узагальненні досвіду щодо ефективного використання природних чинників і фізичних вправ під час туристських подорожей для формування здорового способу життя школярів.

Виклад основного матеріалу досліджень. Проведені теоретичні та емпіричні дослідження показали, що різноманітні форми туристично-краєзнавчої діяльності забезпечують комплексний характер у навчанні, вихованні й оздоровленні учнівської молоді [1, 2, 4, 5, 7, 9]. Організація здорового способу життя громадян України стає дедалі актуальнішою проблемою, оскільки суттєво змінилися обставини життєдіяльності суспільства.

Це проявляється, зокрема, у непомірному збільшенні психічного та зниженні фізичного навантаження на організм людини, зростанні кількості «хвороб цивілізації». Здоровий спосіб життя – це багатогранний процес, що включає в себе всі аспекти життєдіяльності суспільства, які забезпечують існування, розвиток і продовження роду людини.

Багатозначність терміну «здоровий спосіб життя» зумовлений функціональними явищами системи життєво важливих умов, які забезпечують життєдіяльність організму необхідними компонентами існування людини в сприятливих умовах і як біологічної істоти, і як особистості [3].

У системі організації здорового способу життя жодна з форм фізичного виховання не може бути універсальною: привчання до цього стилю життя передбачає втручання в усі сфери життя людини. Сам спосіб життя є вирішальним формувальним чинником. При цьому необхідно дотримуватися певних умов щодо формування у школярів корисних звичок ведення здорового способу життя: зосередження уваги педагогів на нових ситуаціях життєдіяльності учнів (контроль за вихованням позитивних звичок і профілактика зародження шкідливих); виховання школярів на власних позитивних прикладах; закріплення корисних звичок; довіра до них; введення раціонального режиму дня; освіта у сфері здоров'я; заняття фізичною культурою; пошук і розвиток індивідуальних інстинктів та навичок, які можуть бути використані у процесі навчання.

Наші дослідження свідчать, що інтерес до туризму та формування шкідливих звичок припадають на один і той самий вік (7-8 класи). Це дає можливість стверджувати, що в разі поліпшення соціально-економічних умов для розвитку туристсько-краєзнавчої діяльності можна досягти керованого впливу на формування способу життя підлітків.

Доведено, що значна частина населення мало знає про шкоду вживання спиртних напоїв, наркотичних і токсичних речовин. Особливо це стосується підростаючого покоління, бо небезпечним є вживання спиртних напоїв неповнолітніми, чії організми ще ростуть і розвиваються. Паління, вживання наркотиків та алкоголю, токсикоманія стають умовно-рефлекторною, важкою звичкою, вони ослаблюють організм, зумовлюють численні захворювання, призводять до аморальних вчинків, розладу в сім'ї, а в окремих випадках - і до злочину. У підлітків, які вживають наркотики, алкоголь, курять, порушується нервова система. Розумова відсталість, епілептичні напади, різкі зміни в організмі, які призводять до інвалідності, настають за наркоманії та токсикоманії катастрофічно швидко. Крім того, під впливом алкоголю та наркотиків підлітки втрачають контроль за кількістю прийнятої речовини, що може призвести до смертельного отруєння.

Слід пам'ятати про основні причини, які спонукають підлітків вживати наркотичні речовини: насамперед це прагнення відчувати себе дорослим, цікавість до наркотиків, до нових відчуттів, до «забороненого плоду», що базується на хибній упевненості; вплив оточення (друзів, компанії), де вживають наркотичні речовини; недостатність знань про шкідливість і небезпеку наркоманії; кримінальна «романтика»; недостатній розвиток внутрішнього забороненого фактору (у неповних сім'ях, за неправильного виховання), що зумовлює потяг до наркоманії; нестача наркоманії.

З огляду на все це, слід зазначити, що робота, яка поводитися, була явно недостатньою, науково необґрунтованою і не дала ефективних позитивних зрушень у боротьбі з формуванням шкідливих звичок. Необхідно значно активніше вести організаційну та освітньо-виховну роботу з організації здорового способу життя підлітків. Недостатня увага до цього питання може призвести до того, що шкідливі звички, нездоровий спосіб життя стануть стилем життя особистості в майбутньому.

Спеціальними дослідженнями [3, 7, 9] встановлено, що, саме туристсько-краєзнавча діяльність є одним з ефективних засобів виховання учнівської молоді, що має необмежені можливості для розвитку пізнавальних інтересів і світогляду, забезпечує раціональне фізичне навантаження, впливає на емоційно-вольову сферу, створює сприятливі умови для формування здорового способу життя особистості.

Головною перевагою туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу формування здорового способу життя є те, що в процесі її проведення створюється автономний соціальний простір, який дозволяє змінювати спосіб життя людини. Під час дослідження було виявлено, що туристські подорожі не потребують додаткового стимулювання мотивації здорового способу життя, виглядають привабливою самостійною цінністю в очах підлітків.

Практика показує, що туризм у загальній системі фізичного виховання особистості сам по собі, як і всі інші види спорту, не може принести бажаного вдосконалення (фізичного, духовного). Корисність туризму для людини досягається тільки в комплексі з іншими засобами фізичного виховання. Тому однією з цілей туристсько-краєзнавчої роботи є формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя з одночасним розв'язанням комплексу інших виховних, освітніх і спортивних завдань.

Дослідження, проведені у формі анкетування учнів свідчать, що значна кількість підлітків уже спробувала курити та вживати алкогольні напої. Було виявлено, що вперше спробували спиртні напої та тютюн майже 70 % хлопчиків і

дівчаток у колі своїх друзів на вечірці, дискотеці; з рідними, близькими, та самостійно – близько 20 %; з цікавості – близько 10 %. Дані підтверджують той факт, що значний вплив на підлітків мають їхні друзі (близьке соціальне оточення).

Особливий інтерес викликало опитування учнів 5-11 класів щодо вивчення в них шкідливих звичок та ведення ними здорового способу життя. На графіках (рис. 1) відображено динаміку зростання кількості підлітків, які починають палити та вживати алкоголь з 5 по 11 класи.

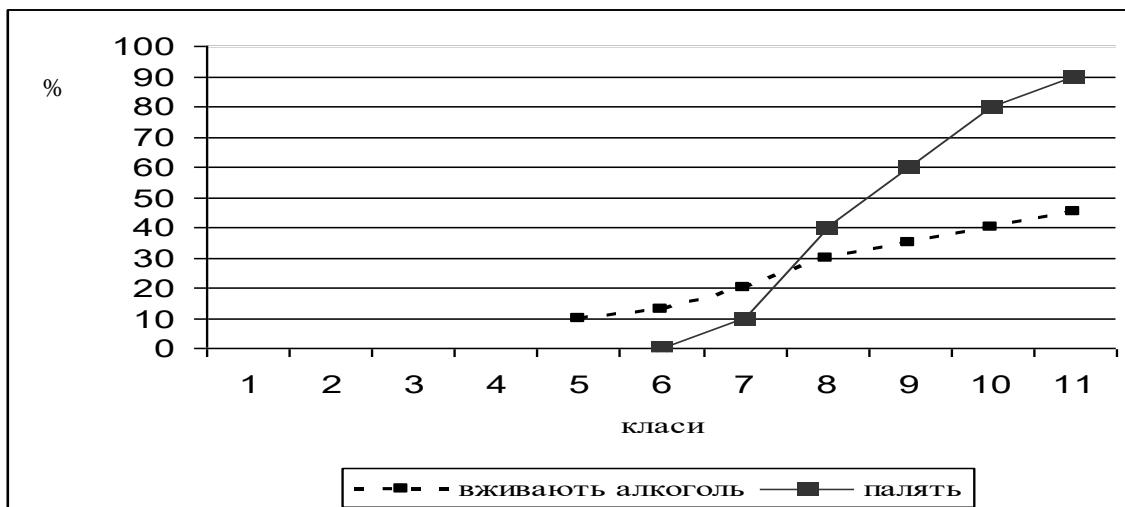


Рисунок 1. Динаміка формування шкідливих звичок учнівської молоді

Встановлено, що кількість їх зростає від 5 до 7 класу поступово, але вже від 7 до 8 класу кількість тих, хто палить, зростає інтенсивніше (більш ніж на 14%). Після 8 класу кількість тих, хто починає палити, знову поступово збільшується і вже до 11 класу палить майже половина юнаків. Трохи інша картина із вживанням алкоголю. Починаючи з 7 класу, кількість тих, хто вживає алкоголь (на святах, із друзями, удома), неухильно зростає, і вже до одинадцятого класу понад 90% опитаних відповіли, що вживали алкогольні напої (Рис. 1).

Зважаючи на результати опитування, батькам і педагогам слід приділяти більше уваги вихованню дітей, організації їхнього відпочинку. Цікавим є той факт, що учні усвідомлюють важливість занять фізичною культурою і спортом, їхній вплив на стан здоров'я та значення дотримання правил гігієни, як складової здорового способу життя. Більша половина хлопців, майже 85% і 40% дівчат постійно займаються у спортивних секціях. Зовсім не займаються 5% хлопців і 45% дівчат.

Позитивні результати отримано з питання заняття учнями спортом та участь у туристсько-краєзнавчих гуртках. Кількість учнів, які займаються спортом, з кожним класом зростає, хоча й спостерігається деяка невпевненість у 7-8 класах. Це можна пояснити тим, що діти схильні змінювати стиль життя залежно від умов середовища (наприклад, компанії друзів) (Рис. 2).

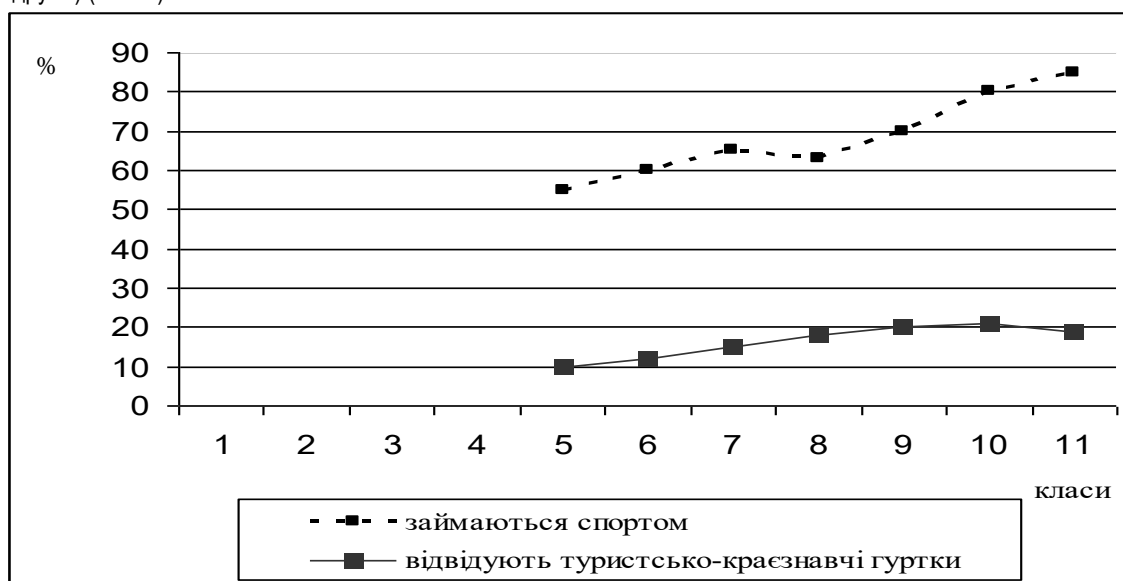


Рисунок 2. Динаміка участі учнів у спортивних секціях і в туристсько-краєзнавчих гуртках.

Висновки: Результати проведеного дослідження дають змогу зробити висновок, що більшість підлітків правильно розуміє поняття «здоровий спосіб життя». Але значна частина не розуміє, чому вони не можуть вести такий спосіб життя (заважають лінощі та невпевненість у собі, брак часу, перевантаження в школі, вдома тощо). Мало хто з учнів вказав, що здоровий спосіб життя – це не лише фізичне здоров'я, а й духовний, інтелектуальний, психологічний

баланс у розвитку особистості.

Під час дослідження було встановлено, що туристські подорожі, походи, впливають на емоційно-вольову сфери особистості, забезпечують раціональне фізичне навантаження, створюють сприятливі умови для формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя.

Отже, туристсько-краєзнавча діяльність як один із важливих засобів фізичного виховання має великий потенційний вплив на виховання здорового підростаючого покоління. На наш погляд, педагогам необхідно більше уваги приділяти освітньо-виховним можливостям туристсько-краєзнавчої роботи в системі профілактики шкідливих звичок учнів, активніше вести освітньо-виховну роботу з організації здорового способу життя підлітків.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають розкриття виховного потенціалу туристсько-краєзнавчої роботи, як одного з важливих напрямків організації позакласної та позашкільної освіти й виховання.

Література

1. Бондаренко Т.Є. Формування національної самосвідомості старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів у процесі краєзнавчої роботи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2008. 20 с.
2. Лопатинська В. В. Формування гуманістичних цінностей підлітків у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого профілю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.
3. Кравченко Т.П. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у процесі туристсько-краєзнавчої роботи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 20 с.
4. Оришко С. П. Патріотичне виховання старшокласників у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Тернопіль, 2010. 20 с.
5. Панчук А.П.. Громадянське виховання студентів педагогічних університетів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07; ін-т пробл. вих. АПН України. Київ, 2012. 209 с.
6. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: метод. реком. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 120 с.
7. Самолюк А. А. Формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 22 с.
8. Соловей М. В. Краєзнавчо-пошукова робота учнів у загальноосвітніх школах України (1950 – 2000 рр.): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 2007. 20 с.
9. Троценко Т. Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2009. 229 с.

Reference

1. Bondarenko T.Ye. (2008) Formuvannya natsional'noyi samosvidomosti starshoklasnykiv zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv u protsesi krayeznavchoyi roboty: Abstract of candidate's thesis. Kyiv. 20.
2. Lopatins'ka V. V. (2007) Formuvannya gumanistichnih cinnostej pidlitkiv u pozashkil'nih navchal'nih zakladah turists'ko-kraeznavchogo profilyu: Abstract of candidate's thesis. Kyiv. 20.
3. Kravchenko T.P. Formuvannya tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia u protsesi turysts'ko-kraieznavchoi roboty: Abstract of candidate's thesis. Kyiv. 20.
4. Orishko S. P. (2010), Patriotichne vihovannya starshoklasnykiv u procesi turists'ko-kraeznavchoi diyal'nosti zagal'noosvitnih navchal'nih zakladiv: Abstract of candidate's. Ternopil'. 20.
5. Panchuk A.P. (2012) Hromadyans'ke vykhovannya studentiv pedahohichnykh universytetiv u protsesi turysts'ko-kraeznavchoyi diyal'nosti: Candidate's dissertation. Kyiv. 209.
6. Rut Є. (2004), Organizaciya turistichno-kraeznavchoi roboti v shkoli. Ivano-Frankivs'k. 120.
7. Samolyuk A. A. (2015), Formuvannya tvorchoi aktivnosti uchniv osnovnoi shkoli u procesi turists'ko-kraeznavchoi roboti v zagal'noosvitnih navchal'nih zakladah: Abstract of candidate's. Kyiv. 22.
8. Solovej M. V. (2007), Kraeznavcho-poshukova robota uchniv u zagal'noosvitnih shkolah Ukraini (1950 – 2000 rr.). Abstract of candidate's. Kyiv. 20.
9. Trocenko T. YU. (2009), Formuvannya moral'nih yakostej uchniv 3-4 klasiv v procesi turists'ko-kraeznavchoi diyal'nosti: Candidate's dissertation. Kyiv.229.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).34

Фоменко В.В.
викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»,
Хмельюк О.В.
викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки
Національного університету цивільного захисту,
Колоколов В.О.
викладач кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України,
Жогло В.М.
старший викладач кафедри фізичної підготовки
Національного університету цивільного захисту України,
Єфременко А.М.
к. фіз. вих., доцент
доцент кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури,
Крайник Я.Б.
к. фіз. вих., доцент
доцент кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВПРАВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Мета – обґрунтування ефективності методики комплексного розвитку силових здібностей боксерів 17-19 років. *Учасники*: боксери $18,05 \pm 1,50$ років ($n = 16$), які були поділені на контрольну (КГ; $n = 8$) та експериментальну (ЕГ; $n = 8$) групи. *Методи*: аналіз даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, тестування та експеримент; методи математичної статистики. *Результати та їх обговорення*. Особливість експериментальної методики полягала у поєднаному використанні специфічних та легкоатлетичних засобів у силовому тренуванні боксерів протягом 12 тижнів. Встановлено, що порівняно з традиційним підходом експериментальна методика сприяла позитивній динаміці показників сили м'язів рук та плечового поясу, силовій витривалості, а також швидкісно-силових якостей випробуваних. *Висновки*. Комплексний розвиток силових здібностей дозволяє оптимізувати процес розвитку сили боксерів 17-19 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

Ключові слова: бокс, силові здібності, кросстрейнінг, легка атлетика.

Fomenko Victoria, Khmelyuk Oleksandr, Kolokolov Vitaliy, Zhoglo Volodymyr, Yefremenko Andrii, Krainyk Yaroslav. *Efficiency of the method of improving strength abilities of boxers using athletics exercises. Aim* – substantiate the effectiveness of the method of comprehensive development of strength abilities of boxers aged 17-19. *Objects*: qualified men boxers aged 18.05 ± 1.50 ($n=16$), who were divided into control (CG; $n=8$) and experimental (EG; $n=8$) groups. *Methods*: data analysis of scientific and methodical literature; pedagogical observation, verification and experiment; methods of mathematical statistics. *Research results and discussion*. Based on the analysis of the data of modern science and practice in the field of strength training of boxers, a comprehensive methodology for strength training of boxers aged 17-19 years in the preparatory period of the annual macrocycle was developed and tested. Its feature was the combined use of specific and non-specific means of strength training for boxers, which were grouped according to the block principle and implemented within 12 weeks. It was established that, compared to the traditional approach to improving the strength of qualified boxers, the experimental technique effectively and comprehensively influenced the dynamics of the strength indicators of the muscles of the arms and shoulder girdle, strength endurance, as well as the speed and strength qualities of the test subjects. Therefore, in the process of forming sports preparedness, which continues from cycle to cycle, there is an opportunity to qualitatively increase the strength of boxers already in the preparatory period without harming the technical side of sportsmanship. *Conclusions*. Complex development of strength abilities allows to optimize the process of strength development in boxers aged 17-19 at the stage of sports improvement in the preparatory period of the annual macrocycle.

Keywords: boxing, strength abilities, crosstraining, athletics.

Постановка проблеми. Сучасний бокс є видом спорту, який потребує прояву високого рівня рухових умінь та навичок. Це пояснюється як високою варіативністю рухів боксера у процесі тренування та виступу у змагальних та тренувальних боях, так і атлетичності у контексті розвитку системних структур організму та рухових здібностей. Незважаючи на переважне протистояння на дистанції боксери повинні виявляти високий рівень розвитку фізичних якостей, що дозволяє підвищити ефективність процесу формування спортивної майстерності, так і здійснювати ефективні техніко-тактичні дії.

Природно, що для перемоги в боксерському поєдинку спортсмен повинен завдавати суттєвої шкоди противнику. Це передбачає важливість силового компонента у структурі фізичної підготовленості боксерів [2]. Однак дослідники відзначають складність організації силового тренування в боксі на різних етапах спортивного вдосконалення, особливо коли розвинений певний рівень силових здібностей [3]. Це пов'язано як із складною та багатоваріативною руховою структурою сучасного боксу, так і зі специфічними вимогами, що пред'являються до силової підготовленості боксерів [11].

Таким чином, питання оптимізації силового тренування у боксі не втрачає своєї актуальності.

Аналіз літературних джерел. Сьогодні є переконливі докази щодо можливостей використання сучасних фітнес-технологій у процесі силової підготовки у боксі [7]. Однак отримані дані належать до тренувального етапу підготовки боксерів. Встановлено особливості силового тренування щодо підвищення сили удару боксерів [1]. Однак, дані дослідження не враховують особливості тренування боксерів у підготовчому періоді. Низка авторів акцентують увагу на особливостях розвитку силової витривалості боксерів як одного з найважливіших факторів удосконалення спортивної майстерності [8, 10]. Однак дані дослідження передбачають варіації традиційних підходів до вирішення цього питання. Важливе значення силової підготовки відзначають автори, які досліджували безпосередньо специфіку силових здібностей боксерів високої кваліфікації [9]. Однак і загальними закономірностями формування особливого профілю фізичних якостей спортсмена-боксера не варто нехтувати [4, 6].

Отже, існує потреба у поглибленому теоретичному аналізі та емпіричному пошуку раціонального підходу до оптимізації силової підготовки боксерів 17-19 років.

Мета – обґрунтування ефективності методики комплексного розвитку силових здібностей боксерів 17-19 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь боксери 18,05±1,50 років (n=16). Для визначення показників силових здібностей досліджуваних боксерів застосовували тестування параметрів силової витривалості, абсолютної сили та швидко-силових якостей із використанням вправ з масою власного тіла. Для визначення технічних параметрів підготовленості боксерів визначали частоту ударних рухів, силу прямого удару та часу між ударами правою-лівою рук (мс) за допомогою сертифікованого пристрою UFC Force Tracker ODIS-291. Початкове та кінцеве тестування були ідентичними щодо організації та проведення. У перший день мікроциклу, що передувє експерименту, визначали ударні характеристики, швидкості та швидко-силових здібностей боксерів. Наступного дня тестували силові характеристики.

Випробувані за результатами початкового тестування випадково були розподілені на дві рівні групи, які мали істотних відмінностей за показниками фізичної і технічної підготовленості на дві рівні групи – контрольну (КГ; n = 8) та експериментальну (ЕГ; n = 8). Спортсмени КГ у підготовчому періоді тренування, тривалістю 12 тижнів, тренувалися за прийнятою у спортивній секції методикою. У свою чергу спортсмени ЕГ тренувалися за експериментальною методикою. Методика була впроваджена у підготовчому періоді двоциклового річного макроциклу тренування та мала блокову побудову: блок 1 – переважна спрямованість на розвиток силової витривалості (4 тижні); блок 2 - переважна спрямованість на розвиток абсолютної сили (3 тижні); блок 3 – переважна спрямованість в розвитку швидко-силових якостей (5 тижнів). Програма тренування у мезоциклах, де було впроваджено відповідні блоки, збігалася з періодами вдосконалення зазначених якостей у макроциклі. Були розроблені комплекси вправ, які використовувалися в основній частині заняття (силова витривалість; 3 рази на тиждень), на початку заняття (швидко-силові якості; 2 рази на тиждень), наприкінці заняття (силові якості; 2 рази на тиждень) з використанням специфічних (робота на мішку, бій з тінню, серійне виконання ударів, техніка захисту) та неспецифічних (кросстрейнг, легка атлетика) засобів тренування. Причому специфічні засоби включалися у кожне тренування. Тривалість тренування на розвиток силових здібностей була практично ідентичною (відхилення становило ±4,12 хв) протягом усього дослідження, що підтверджується педагогічними спостереженнями за навчально-тренувальними заняттями в обох тестових групах.

Для визначення раціональності поділу учасників експерименту за тестовими групами було проведено міжгрупове порівняння показників початкового тестування, результати якого представлені в таблиці 1.

Встановлено, що результати всіх тестових процедур не мали достовірних відмінностей для КГ та ЕГ (p > 0,05). Таким чином, групи були сформовані відносно рівними з розвитку досліджуваних характеристик підготовленості боксерів, що дозволило створити схожі вихідні умови перед початком навчання за методиками розвитку силових здібностей.

Таблиця 1 – Динаміка підготовленості боксерів протягом дослідження

Тест	Вимірювання	КГ (n = 8)	ЕГ (n = 8)
		$\bar{x} \pm s$	
Застрибування на тумбу (h = 45 см) за 30 с (раз)	I	11,37 ± 2,18	10,24±2,77
	II	14,55±1,48	17,70 ± 1,90
Віджимання від підлоги (раз)	I	42,19 ± 3,34	43,10 ± 3,11
	II	46,10 ± 2,72	48,60 ± 1,78
Підтягування на поперечині (раз)	I	15,24 ± 1,42	16,96 ± 1,60
	II	16,88 ± 1,35	18,70 ± 1,12
Біг на 30 м (с)	I	4,76 ± 0,09	4,82 ± 0,11
	II	4,54 ± 0,11	4,62 ± 0,09
Штовхання ядра 6 кг двома руками від грудей (м)	I	9,26 ± 1,05	9,10 ± 0,94
	II	10,54 ± 1,73	12,05 ± 1,19
Сила прямого удару (кг)	I	190,33 ± 10,07	188,41 ± 11,33
	II	191,15 ± 8,80	197,80 ± 5,57
Час між ударами правої-лівої рук (мс)	I	195,55 ± 7,12	198,70 ± 8,60
	II	185,34 ± 6,42	187,41 ± 7,87
Робота на мішку за 10 с (раз)	I	33,57 ± 2,90	34,10 ± 2,36
	II	36,11 ± 3,10	37,80 ± 2,90

Пояснення: I – вимірювання на початку дослідження; II – вимірювання в кінці дослідження.

Для визначення ефективності експериментальної методики розвитку силових здібностей боксерів було проведено міжгрупове порівняння показників кінцевого тестування. Встановлено, що результати наступних тестових процедур спортсменів ЕГ, за виключенням бігу на 30 м, часу між ударами правої-лівої рук та роботи на мішку за 10 с ($p > 0,05$), достовірно перевищували показники спортсменів КГ ($p < 0,04-0,001$).

Таким чином, блокова побудова силового тренування в підготовчому періоді вже до його закінчення дозволяє досягти суттєвого приросту показників, що характеризують різний прояв силових якостей рухової діяльності боксерів. Причому це також відображається і на специфічному їх прояві в боксі (сила прямого удару). Важливим у процесі дослідження було визначення ступеня утилізації набутого силового потенціалу спортивної готовності щодо специфічних технічних особливостей боксерів. Так встановлено, що поряд із підвищенням силового потенціалу в обох групах боксерів зафіксовано підвищення швидкісних якостей як у неспецифічних рухах (спринт), так і у специфічних (час між ударами, робота на мішку). Отже, щодо покращення силових здібностей відбулося й покращення технічної сторони підготовленості спортсменів, а суттєве збільшення сили удару вказує на ефективну утилізацію набутого силового потенціалу у боксерських рухах. Таким чином, не зафіксовано негативного впливу прогресивного підвищення силових можливостей боксерів щодо швидкості та швидкісно-силових здібностей. Відтак, рухова діяльність із використанням легкоатлетичних вправ, відмінна за просторово-часовими характеристиками до специфічних засобів тренування сили боксерів, є дієвим напрямком вдосконалення силових здібностей спортсменів 17-19 років у їх сполучному використанні в підготовчому періоді річного макроциклу тренування.

Висновки. Встановлено, що використання експериментальної методики силового тренування сприяє прогресивному підвищенню силових здібностей боксерів вже наприкінці підготовчого періоду. Таким чином, поєднане використання специфічних та неспецифічних засобів у процесі розвитку сили боксерів дозволяє забезпечити їх поліпшення та прояв у специфічних технічних діях. Отже, її можна рекомендувати до використання в роботі з боксерами як складову базової програми тренування боксерів на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні методики силового тренування в передзмагальному періоді річного циклу боксерів 17-19 років.

Література

1. Акопов О.Е. Питання щодо фізичної підготовки боксерів. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених. 2020. С. 46.
2. Базилевич Н.О., Юрченко І.В. Розвиток швидкісно-силових здібностей школярів старшої школи в процесі занять боксом. Formation of innovative potential of world science: collection of scientific. 2021. Tel Aviv, State of Israel:European Scientific Platform. Vol. 2. P. 125-130.
3. Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018. С. 69-79.
4. Кіпріч С.В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів високої кваліфікації в річному тренувальному циклі. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ ім. В.Г. Короленка. 2018. № 4. С. 80-84.
5. Хомяк І.І. Удосконалення швидкісно-силових характеристик ударів у боксерів високої та середньої кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. № 2(30). С. 171-174.
6. Çakmakçı E., Tatlıcı A., Kahraman S., Yılmaz S., Ünsal B., Özkaymaköğlu C. Does once-a-week boxing training improve strength and reaction time?. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS. 2019. № 5(2). P. 88-92.
7. Dunn E.C., Humberstone C.E., Franchini E., Iredale K.F., Blazeovich A.J. Relationships between punch impact force and upper-and lower-body muscular strength and power in highly trained amateur boxers. Journal of strength and conditioning research. 2022. № 36(4). P. 1019-1025.
8. Loturco I., Nakamura F.Y., Artioli G.G., Kobal R., Kitamura K., Abad C.C.C., Franchini E. Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2016. № 30(1). P. 109-116.
9. Ruddock A.D., Wilson D.C., Thompson S.W., Hembrough D., Winter E.M. Strength and conditioning for professional boxing: Recommendations for physical preparation. Strength and Conditioning Journal. 2016. № 38(3). P. 81-90.
10. Wilson D.C., Ruddock A., Ranchordas M.K., Thompson S.W., Rogerson D. Physical profile of junior and senior amateur boxers. Journal of Physical Education and Sport. 2020. № 20(6). P. 3452-3459.

References

1. Akopov O.E. (2020). Pytannia shchodo fizychnoi pidhotovky bokseriv [Questions about the physical training of boxers]. Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, 46. [in Ukrainian]
2. Bazylevych N.O., Yurchenko I.V. (2021). Rozvytok shvydkisno-sylovykh zdibnosteishkoliariv starshoi shkoly v protsesi zaniat boksom [Development of speed and strength abilities of high school students in the process of boxing]. Formation of innovative potential of world science: collection of scientific. Tel Aviv, State of Israel:European Scientific Platform, 2, 125-130. [in Ukrainian]
3. Dmytrenko S.M. (2018). Pedahohichni tekhnolohii udoskonalennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky bokseriv [Pedagogical technologies for improving the physical and technical training of boxers]. Yedynoborstva, 69-79. [in Ukrainian]
4. Kipyrych S.V. (2018). Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky bokseriv vysokoi kvalifikatsii v richnomu trenuvalnomu tsykli [Improvement of special physical training of highly qualified boxers in the annual training cycle]. Fizychno

vykhovannia: teoriia i praktyka: Chasopys kafedry teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia, adaptyvnoi ta masovoi fizychnoi kultury PNPУ im. V.H. Korolenka, 4, 80-84. [in Ukrainian]

5. Khomiak I.I. (2015). Udoskonalennia shvydkisno-sylovykh kharakterystyk udariv u bokseriv vysokoi ta serednoi kvalifikatsii [Improving the speed-power characteristics of punches in boxers of high and medium skill]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats*, 2(30), 171-174. [in Ukrainian]

6. Çakmakçı E., Tatlici A., Kahraman S., Yilmaz S., Ünsal B., Özkaymaköglü C. (2019). Does once-a-week boxing training improve strength and reaction time?. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(2), 88-92.

7. Dunn E.C., Humberstone C.E., Franchini E., Iredale K.F., Blazeovich A.J. (2022). Relationships between punch impact force and upper-and lower-body muscular strength and power in highly trained amateur boxers. *Journal of strength and conditioning research*, 36(4), 1019-1025.

8. Loturco I., Nakamura, F.Y., Artioli G.G., Kobal R., Kitamura K., Abad C.C.C., Franchini E. (2016). Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(1), 109-116.

9. Ruddock A.D., Wilson D.C., Thompson S.W., Hembrough D., Winter E.M. (2016). Strength and conditioning for professional boxing: Recommendations for physical preparation. *Strength and Conditioning Journal*, 38(3), 81-90.

10. Wilson D.C., Ruddock A., Ranchordas M.K., Thompson S.W., Rogerson D. (2020). Physical profile of junior and senior amateur boxers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3452-3459.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).35
УДК 378.147

Хижняк А.А.

кандидат психологічних наук, старший викладач

Національний університет біоресурсів і природокористування України

Мирошніченко В. О.

доктор філософії, доцент

Національний університет біоресурсів і природокористування України,

Костенко М.П.

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання

Національний університет біоресурсів і природокористування України

ВПЛИВ СТРЕСОГЕНИХ ФАКТОРІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ПРОДУКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті пропонується дослідження синдрому емоційного вигорання студентів, висвітлюються основні причини та симптоми. Подається експериментальне дослідження та порівняльний аналіз симптомів емоційного вигорання студентів що здобувають спеціальність фізична культура і спорт в Національному університеті біоресурсів та природокористування України. Актуальність цього дослідження складається в тому, що студенти цієї спеціальності несуть додаткове навантаження у вигляді спортивних тренувань, на відміну від всіх інших спеціальностей. Порівняння глибини прояву емоційного вигорання до війни та після її початку, аналіз симптомів які проявляються найбільше, ступінь прояву механізмів адаптації, до війни і під час, являється виключно актуальним та корисним в перспективі подальших розробок стратегій психологічного супроводу студентів спеціальності фізична культура і спорт.

Ключові слова: стрес, адаптація, студенти, емоційне вигорання, навчальний стрес, тренувальне навантаження, війна.

Khizhnyak A., Myroshnichenko V., Kostenko M. The effect of stressogenic factors on the psychological state and educational productivity of physical education and sports specialty students in the conditions of war. *The article offers a study of the emotional burnout syndrome of students, highlights the main causes and symptoms. Historical experience teaches us that war has a significant impact on the psychological state of a person and has long-term consequences for the psyche. Psychological state and productivity of educational activity is an important condition of professional development. It depends on how quickly and qualitatively students master the knowledge, skills and abilities needed in further work in the profession. The influence of stressogenic factors hinders the adaptation of students majoring in physical culture and sports to mastering professional competencies during the war. An experimental study and comparative analysis of the symptoms of emotional burnout of students majoring in physical education and sports at the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine is presented.*

The relevance of this study lies in the fact that students of this specialty carry an additional load in the form of sports training, unlike all other specialties. A comparison of the depth of manifestation of emotional burnout before and after the war, an analysis of the symptoms that manifest themselves the most, the degree of manifestation of adaptation mechanisms, before and during the war, is extremely relevant and useful in the perspective of further development of psychological support strategies for students majoring in physical culture and sports.

Key words: stress, adaptation, students, emotional burnout, educational stress, training load, war.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В сучасних

соціально-економічних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило стресові, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливими, інтолерантними до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є юнацька молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство.

24 лютого 2022 року росія оголосила війну Україні. Вона забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й руйнує психіку людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, повідомлення повітряної тривоги та, найгірше, сумні звістки про смерті українських героїв, мирних жителів, маленьких дітей негативно впливають на ментальне здоров'я, дає велике навантаження на нервову систему громадян. Для того, щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, мати великий внутрішній ресурс та стресостійкість. Стресостійкість – це сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес та неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини. Поняття «стресостійкість» є особливо актуальним в наш час. Важливо залишатися спокійними та терплячими, адекватно реагувати на складні ситуації. Саме тому метою нашого дослідження є визначення змін в психологічному стані та в успішності навчальної діяльності студентів ВНЗ спеціальності 017 фізична культура і спорт, в умовах повномасштабного вторгнення росії на територію України [1].

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Цей термін у наукову термінологію був введений Г. Сельє, який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. Загальний адаптаційний синдром характеризується трьома стадіями: на першій стадії (стадія тривоги) відбувається мобілізація захисних реакцій організму; на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів; третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів. Поняття стресу, як правило, пов'язують з дією факторів, що погіршують психічне та фізичне здоров'я людини [2].

Постраждали від війни верстви населення, отримують всебічну, у тому числі і психологічну, допомогу. Однак, в нашій країні є багато верств населення, які живуть, ніби то у відносній безпеці, але у постійному стресовому стані. Особливо, така ситуація складається із студентською молоддю, а саме студентами які опановують спеціальність фізична культура і спорт, якій треба не втратити навчальний потенціал, треба тренуватись і показувати спортивні результати, що є додатковим навантаженням.

З огляду на все вище сказане, дослідження змін в психічному стані студентів спеціальності фізична культура і спорт, є включно актуальним і важливим в даний період часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Насамперед, варто зазначити, що концепція стресу в психології має найтісніший взаємозв'язок із дослідженнями у різних галузях біології та медицини – через такі поняття, як «адаптація» та «деадаптація», «гомеостаз» і «гетеростаз» та ін. «Батьком» науки про стрес традиційно вважається Сельє. З усім тим, як демонструє ретельніший аналіз наукових праць, першовитоки відповідного вчення не менш традиційно можна віднайти у працях видатних мислителів античності. Так, ще у стародавні часи Аристотель, Гіппократ та інші вчені усвідомлювали сутність стресу як явища та його негативний вплив на організм. А першим, хто дійсно з наукової точки зору пояснив, як клітини та тканини у багатоклітинному організмі можуть захищатися від стресу, став один із найвідоміших світових фізіологів – Бернард, котрий працював у Парижі у другій половині XIX століття [5].

Слід зазначити, що досліджень на заявлену в даній статті тему досить мало, беручи до уваги, що військові дії в Україні тривають менше року.

Одним із основних сучасних дослідників, які розглядали саме стрес та емоційне вигорання студентів в умовах військового стану, є Савелюк Наталія доктор психологічних наук, доцент. В своїй статті «Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства», вчена теоретично проаналізує історію становлення поняття стресу в світовій науці. Наголошується, що за цей період акценти в його дослідженнях були перенесені від умов забезпечення стабільності організму до особливостей оптимального функціонування людини в ситуаціях нестабільності та від неспецифічних фізіологічних адаптаційних симптомів до унікальних психологічних реакцій. Студенти відрізняються не тільки своїми знаннями і вміннями, а й спрямованістю, характером мислення, професійними принципами своєї діяльності, комунікабельними здатностями, ціннісними орієнтаціями, рисами організації праці і рядом інших якостей, пов'язаних з їх професійною діяльністю. [6, с.70]. Аналізуються основні класифікації стресу, серед яких поширеним є його поділ на фізіологічний та психологічний. Аналізуються результати емпіричного дослідження особливостей переживання стресу студентською молоддю на початку повномасштабної війни в Україні. Обґрунтовано значущість щодо надання конкретної психологічної допомоги здобувачам вищої освіти в умовах стресу, пов'язаного як із повномасштабною війною в Україні, так і постійних навчальних навантажень.

В оригінальних дослідженнях О. В. Денефіль, С. А. Мусієнко, Ю. В. Зьомко розглядають психологічну адаптацію студентів старших курсів під час війни. Було також розглянуто гендерні аспекти адаптації до стресу. Данні психологічні дослідження студентів за 03.03.2022 та 31.08.2022 показали, що молодь повернула всі звичні захисні механізми, адаптувалася та відновила психологічний ресурс. Психоемоційний стан студентів-чоловіків стабілізувався у більшій мірі, ніж у жінок. (О. В. Денефіль, С. А. Мусієнко, Ю. В. Зьомко. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2022. № 4).

У статті «Проблема емоційного вигорання студентів» авторів Л. Помиткіна; Т. Ковалькова, пропонується дослідження синдрому емоційного вигорання студентів, висвітлюються основні причини та симптоми. Подається експериментальне дослідження та порівняльний аналіз симптомів емоційного вигорання студентів факультету психології та соціології та факультету інформаційних технологій.

З огляду на представлені вище ряд досліджень, можна зробити висновок, що ніхто з вчених не розглядав

проблему порівняння стану емоційного вигорання та стресового стану студентів до війни і після її початку.

Мета статті – дослідити зміни психологічних характеристик студентів 2 і 3 курсів Національного університету біоресурсів та природокористування України до початку повномасштабного вторгнення і через півроку від початку війни.

Контингент і методи дослідження. В дослідженні взяли участь студенти 2 та 3 курсів що опановують спеціальність 017 – фізична культура і спорт в Національному університеті біоресурсів і природокористування України. В нашому дослідженні взяли участь 23 студенти, чоловічої статі, віком від 19 до 22 років. Специфіка вибору саме цього контингенту досліджуваних зумовлена наявністю додаткового навантаження тренувальної діяльності, саме на цих студентів, паралельно з учбовим процесом. Студентам проведено психологічне дослідження при використанні методики діагностики рівня «емоційного вигорання» за В.В. Бойко.

Синдром емоційного вигорання (емоційного згоряння) (СЭВ) — специфічний вид викривлення індивідуально-психологічних якостей особистості, змушених під час виконання своїх обов'язків долати певний стрес який нав'язаний зовнішніми факторами, що не залежать від самої людини. СЭВ має 3 компонента: «напруження», «резистенція», «виснаження», кожний з яких має по 4 симптоми.

Перший компонент – «напруження» - характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Він знаходить вияв у таких симптомах, як:

- 1) переживання психотравмуючих обставин - людина сприймає умови роботи та міжособистісні стосунки як психотравмуючі;
- 2) незадоволеність собою - незадоволеність власною навчальною діяльністю;
- 3) „загнаність у кут” - відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити рід занять чи навчальну діяльність взагалі;
- 4) тривога й депресія - розвиток тривожності у навчальній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Другий компонент – «резистенція» - характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такій основі будь-яке емоційне залучення до справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

- 1) неадекватне вибіркове емоційне реагування - неконтрольований вплив настрою на стосунки з колегами;
- 2) емоційно-моральна дезорієнтація - розвиток байдужості у стосунках зі студентами та викладачами;
- 3) розширення сфери економії емоцій - емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;
- 4) редукція навчальних обов'язків - згорання навчальної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Третій компонент – «виснаження» - характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних досягнень, порушенням міжособистісних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися, розвитком психосоматичних розладів.

Вказаний компонент має такі симптоми:

- 1) емоційний дефіцит - розвиток емоційної нечуттєвості на основі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні навчальних обов'язків;
- 2) емоційне відчуження - створення захисного бар'єру у міжособистісних комунікаціях;
- 3) особистісне відчуження (деперсоналізація) - порушення стосунків із студентами та викладачами, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до життєдіяльності взагалі;
- 4) психосоматичні та психовегетативні порушення - погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних змін, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

Виключно цінним можна вважати те, що перше тестування з використанням зазначеної методики на цих студентах було проведено ще до початку повномасштабної війни. А друге тестування відбулось вже через 8 місяців від початку військових дій в Україні, у жовтні 2022 року.

Перед початком кожного тестування досліджуваних інформували про умови його проведення і методики, які будуть використовуватися, їм надавали гарантії нерозголошення отриманої інформації, що відповідає принципам інформаційної згоди. Друге дослідження проводили в спокійній атмосфері, коли не було повітряної тривоги.

Виклад основного матеріалу. Аналізом результатів є загальні дані, за допомогою яких ми оцінили рівень розвитку компонентів синдрому «емоційного вигорання».

Як відомо, діяльність студента завжди містить у собі перевантажену емоціями комунікативну діяльність: спілкування зі студентами, викладачами. Результати дослідження свідчать, що за таких умов люди схильні реагувати згоранням комунікативної діяльності. Для того, щоб зберегти власне емоційне здоров'я та благополуччя студенти дуже часто вдаються до тактики економії емоцій, вибудовують захисні бар'єри на шляху виснажливого спілкування [3].

І показники першого нашого дослідження, яке було проведено до війни, підтверджують сказане, демонструючи помірні, але водночас вагомні показники СЭВ у студентів. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень розвитку компонентів синдрому „емоційного вигорання” студентів спеціальності фізична культура і спорт до війни.

№	Компоненти синдрому «емоційного вигорання»	Рівні розвитку компонентів синдрому „емоційного вигорання”, (% від загальної кількості опитаних)		
		низький	середній	високий
1.	Напруження	12,1	21,5	63,4
2.	Резистенція	32,8	40,7	19,8
3.	Виснаження	23,1	14,6	10,3

Із таблиці представленої вище, ми можемо зробити висновок, що у студентів сформованість фази «виснаження» знаходяться на низькому рівні 23,1 % від загальної кількості досліджуваних. А сформованість фази «резистенція» з показником 40,7% від загальної кількості опитуваних, знаходиться на середньому рівні розвитку. А ось фаза «напруження» знаходиться на досить високому рівні прояву 63,4%. Це свідчить про те, що студенти спеціальності фізична культура і спорт, і до війни відчували певне вигорання на наближеному до середнього рівня. Що характеризується емоційним навантаженням на адаптаційні механізми, що провокує виникнення та розвиток певних захисних реакцій.

Наступне наше дослідження проводилось через 8 місяців від початку військових дій в Україні. Дослідження проводилось на тому ж самому контингенті що і попереднє. Результати цього дослідження представлені в таблиці 2.

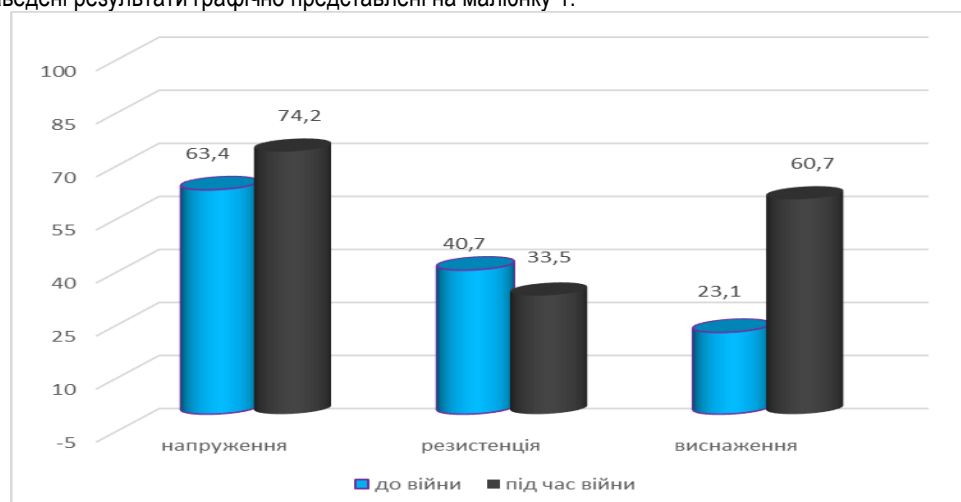
Таблиця 2

Рівень розвитку компонентів синдрому „емоційного вигорання” студентів спеціальності фізична культура і спорт під час війни.

№	Компоненти синдрому «емоційного вигорання»	Рівні розвитку компонентів синдрому „емоційного вигорання”, (% від загальної кількості опитаних)		
		низький	середній	високий
1.	Напруження	11,6	34,1	74,2
2.	Резистенція	33,5	30,7	18,6
3.	Виснаження	14,2	25,1	60,7

З представлених вище показників, можна зробити висновок, що студенти під час війни піддаються серйозному впливу стресогенних факторів, що разом з вимогами навчальної діяльності та тренувальним процесом проявляються у домінування третьої фази «вигорання». Це свідчить про те, що у більшості студентів, а саме 60,7% від загальної кількості досліджуваних, спостерігається психофізична перевтома, спустошеність, нівелюванням власних досягнень, порушення міжособистісних комунікацій, розвиток а іноді навіть психосоматичних розладів.

Вище наведені результати графічно представлені на малюнку 1.



Мал. 1. Порівняльні показники прояву емоційного вигорання студентів які здобувають спеціальність фізична культура і спорт до і після початку війни.

Для того, щоб більш конкретно розібратись в тому, які ж з симптомів певних фаз емоційного вигорання домінують у студентів в мирний час, а які симптоми стали домінуючими під час війни, треба порівняти показники по всім симптомам.

Таблиця 3

Прояв симптомів «емоційного вигорання» студентів спеціальності фізична культура і спорт			
№	Симптом «емоційного вигорання»	1 вибірка	2 вибірка
1.	Переживання психотравмуючих обставин	10,2	52,3
2.	Незадоволеність собою	50,4	23,2
3.	„Загнаність у кут”	1,2	32,1
4.	Тривога і депресія	6,3	19,8
5.	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	23,6	12,4
6.	Емоційно-моральна дезорієнтація	1,0	17,5
7.	Розширення сфери економії емоцій	2,4	19,5
8.	Редукція навчальних обов'язків	15,8	12,6
9.	Емоційний дефіцит	5,1	3,1
10.	Емоційне відчуження	11,1	38,2
11.	Особистісне відчуження (деперсоналізація)	2,6	27,6
12.	Психосоматичні та психовегетативні порушення	1,1	15,7

Отже, основним симптомом який проявлявся у студентів спеціальності фізична культура до війни був симптом першої фази «напруження» «незадоволеність собою» (50,4). На другому місці йде симптом фази «резистентності» «неадекватне вибіркове емоційне реагування» (23,6%). Судячи з цих двох симптомів, можемо зробити висновок, що студентів, як і всіх пересічних юнаків, до війни турбували такі справи як сприйняття себе, незадоволеність певними аспектами своєї особистості, вони вибірково та імпульсивно реагували на певні подразники, що є типовим і нормальним для молодих людей їх віку. А також, це говорить про те, що у студентської молоді яка здобуває спортивну спеціальність адаптаційні механізми працюють вірно. Тобто, основна напруга припадає на фазу «напруги» де і спрацьовують захисні механізми, справляючись з цією напругою, і не допускаючи подальшого вигорання особистості.

Однак, після початку повномасштабного вторгнення ворога на територію України, і після того як молоді люди прожили певний час в умовах військового стану, вектор їх сприйняття та ступінь емоційного вигорання кардинально змінились. Після початку війни домінуючими стали такі симптоми фази «напруження» як «складне переживання психотравмуючих обставин» (52,3%) та «загнаність у кут» (32,1%). Та симптоми фази «виснаження», такі як «емоційне відчуження» (38,2%) та «особистісне відчуження (деперсоналізація)». Високі показники фази напруження та виснаження говорять про те, що стресовий вплив діє на первинні адаптаційні ресурси виснажуючи їх. А саме, гостро проявляється переживання психотравмуючих обставин, та відчуття незворотності і загнаності в кут, страху. Ці відчуття є елементами процесу адаптації. Після зазначеного вище, у молодих студентів-спортсменів одразу розгортаються процеси фази «виснаження», минаючи фазу «резистентності». Це проявляється в замкнутості, зниженні контактності, схильності до самотності та деперсоналізації. Що є вже близьким до критичних станів переживання стресогенних подій. Роблячи висновки з отриманих даних, можемо констатувати що під час війни навантаження на фазу «напруження» стає ще сильнішим, і адаптаційні механізми не справляються з ним. Результатом чого, стає суттєве збільшення показників фази «виснаження» в якій відбуваються вже психофізіологічні процеси, і на якій, людина потребує підтримки та психологічного супроводу.

Отже, підсумовуючи отримані данні, можна зробити висновки, що навчання та тренування в умовах військового стану стало виключно стресогенним для юних студентів-спортсменів. Спочатку зі стресом боряться адаптаційні системи організму, а після того як вони починають не витримувати перестрибуючи фазу «резистентності» психіка юних студентів одразу переходить до виснаження.

Звідси, можна констатувати, що в сучасних реаліях військового часу, студенти які навчаються на спеціальності фізична культура і спорт потребують психологічної підтримки та якісних практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання.

Висновки. Емоційне вигорання студента в навчальній діяльності може виникати із-за невідповідності між особистістю й запропонованими до неї вимогами, тобто, високе навантаження студентів, відсутність або недолік підтримки з боку викладачів, неможливість впливати на прийняття рішень, монотонна учбова діяльність, відсутність відпочинку й інтересів поза навчанням.

Нестабільний, зокрема, у військово-політичному аспекті, світ спричинив актуальність вивчення такого специфічного виду стресу, як стрес в умовах війни, або в час війни та реакція на нього організму людини. Особливо вразливими щодо його впливу соціально-демографічними категоріями є студентська молодь, додатковим навантаженням для яких є тренувальний процес під час навчання. Згідно з результатами нашого емпіричного дослідження, до початку війни в Україні студентська молодь найбільшою мірою переживає стрес стандартного характеру, який пов'язаний із сприйняттям власної особистості та пошуком свого місця в соціумі. Студентська молодь успішно справляється з таким видом стресу. На протигагу показникам довоєнного життя, після 8 місяців повномасштабних бойових дій на території України, вплив стресогенних факторів зміщує свій вектор, та починає впливати на більш глибокі структури психіки студентів, що спричиняє їх емоційне вигорання та психологічне виснаження.

Перспективи подальших наукових досліджень розглядаємо порівняльне вивчення вікових, гендерних та інших соціально-демографічних аспектів переживання стресу студентською молоддю в умовах війни.

Література:

1. Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>.
2. *Psychological Science*, 11(4), 456-463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
3. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання/Автореферат - К.: 2004. – 20 с.
4. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини / В. П. Булах // Медсестринство. –2014. – № 3. – С. 10–15.
5. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
6. Мирошніченко В.О.(2022). Формування мотивації студентів до фізичного виховання у освітньому процесі аграрних закладів вищої освіти. Дисертація Національного університету біоресурсів і природокористування України Професійна освіта, 2022. С. 70.
7. Новікова, Л. (2021). Стресові ситуації в житті українців. Взято з <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
8. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів / Помиткіна Л., Т. Ковалькова // Український науковий вісник: Соціальна психологія. – К: Український центр політичного менеджменту, 2008. – № 6 (32). – С. 94-101.
9. Савелюк Н.М. Переживання стресу під час війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць. 2022. РДГУ, №18.

Reference

1. Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072>.
2. *Psychological Science*, 11(4), 456-463. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
3. Bulatevych N.M. Syndrome of emotional burnout/Abstract - K.: 2004. – 20 p.
4. Bulak V. P. Stress and its influence on the human body / V. P. Bulak // *Nursing*. -2014. – No. 3. – P. 10–15.
5. *Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series*. 2022. Special issue. P. 128–136.
6. Myroshnichenko V.O. (2022). Formation of students' motivation for physical education in the educational process of agricultural institutions of higher education. Dissertation of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine Professional Education, 2022. P. 70.
7. Novikova, L. (2021). Stressful situations in the life of Ukrainians. Taken from <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&t=7>
8. Pomytkina L. The problem of emotional burnout of students / Pomytkina L., T. Kovalkova // *Ukrainian scientific bulletin: Social psychology*. - K: Ukrainian Center for Political Management, 2008. - No. 6 (32). - C. 94-101.
9. Savelyuk N.M. Experiencing stress during the war: the experience of Ukrainian students. *Psychology: reality and prospects*. Collection of scientific works. 2022. RDSU, No. 18.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).36
УДК 378.018.43:796.012

Черевко С. В.
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
Дорош В. А.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Лутасва Н. В.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Умеренко В. Л.*
*викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій
Черевко А. Д.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання та
спеціальної підготовки Університет митної справи та фінансів*

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Автори статті зібрали та проаналізували матеріали наукових робіт, в яких досліджуються проблеми організації навчального процесу з дисципліни Фізичне виховання, розглядаються питання формування рухових умінь і навичок та їх зв'язок з рівнем фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Глобальні перетворення в сферах розвитку наукових, правових, програмно-нормативних основ освітньої системи в Україні мають за мету створення освітнього простору, орієнтованого на самовиховання, саморозвиток і самовдосконалення людини. Діяльність в процесі навчання новим руховим діям має особливий прикладний учбово-

пізнавальний характер, а ефективність навчання значною мірою визначається умінням викладача організувати навчальний процес у відповідності з фізіологічними, психологічними, педагогічними й структурними закономірностями, які є основою сучасних теорій та технологій навчання. Терміни «технологія», «рухова задача», «рухові уміння», «рухові навички» – це інструментарій самопізнання, пізнання й перетворення навколишнього світу через дію (рух) [1]. Використовуючи певну методику навчання, викладачі фізичного виховання орієнтуються на індивідуальні можливості людини, її здібності, тому для кожної людини прийоми навчальної діяльності повинні бути різними, різним буде і темп педагогічних кроків. Слід зазначити, що в системі вищої освіти країни наразі бракує педагогічних технологій, здатних вирішувати задачі фізичного виховання в умовах дистанційної освіти.

Якщо в загальноосвітніх закладах з дистанційною формою навчання учні не набувають необхідного рівня знань і рухових умінь, подальше навчання в закладах вищої освіти практично не вирішує задач із формування рухових умінь і навичок, оскільки саме підлітковий вік – це період рухового вдосконалення моторних здібностей, більших можливостей для розвитку рухових якостей.

Ключові слова: рухові дії, рухові уміння, рухові навички, дистанційна форма навчання.

Cherevko S., Dorosh V., Lutaeva N., Umerenko V., Cherevko A., The question of the formation of motor actions in students of higher education in the conditions of distance learning. The authors of the article collected and analyzed the materials of scientific works that investigate the problems of organizing the educational process in the discipline of Physical Education, the formation of motor skills and their relationship with the level of physical fitness of students of higher education in the conditions of distance learning. Global transformations in the spheres of development of scientific, legal, programmatic and normative foundations of the educational system in Ukraine are aimed at creating an educational space focused on self-education, self-development and self-improvement of a person. The activity in the process of learning new motor actions has a special applied learning and cognitive character, and the effectiveness of learning is largely determined by the ability of the teacher to organize the learning process in accordance with physiological, psychological, pedagogical and structural laws, which are the basis of modern theories and technologies of learning. The terms "technology", "motor task", "motor skills", "motor skills" are tools for learning and transforming the surrounding world through action (movement) [1]. Using a certain teaching method, the physical education teacher focuses on the individual capabilities of a person, his abilities, therefore, for each person, the methods of educational activity must be different, and the pace of pedagogical steps will also be different. It should be noted that the system of higher education of the country currently lacks pedagogical technologies capable of solving the problems of physical education in the conditions of distance education.

If students do not acquire the necessary level of knowledge and motor skills in general educational institutions with a distance form of education, further education in institutions of higher education practically does not solve the problems of forming motor skills and skills, since adolescence is a period of motor improvement of motor abilities, greater opportunities for the development of motor skills.

Key words: motor actions, motor skills, motor skills, distance learning.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Дисципліна Фізичне виховання є компонентом всіх освітньо-професійних програм Українського державного університету науки і технологій. Метою навчальної дисципліни є досягнення наступних компетенцій: здатність до виконання тестів і нормативів з фізичної підготовки на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста; володіння руховими уміннями і навичками, що визначають готовність до життєдіяльності й обраної професії; володіння системою знань з фізичної культури, необхідних в процесі навчання й роботи; здатність до мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямованого на здоровий спосіб життя та фізичне вдосконалення. Досягнення мети передбачає вирішення комплексу задач, що мають специфічний характер. Процес формування рухових дій на рівні умінь складається з трьох етапів, які різняться між собою як окремими задачами, так і особливостями методики. Кожний наступний етап базується на засвоєному повною мірою попередньому і ніяк інакше. Викладачі та здобувачі вищої освіти повинні розуміти, що саме необхідно сформулювати в кожному конкретному випадку і якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати завершеним.

Уміння виконувати нову рухову дію виникає на основі наступних передумов: наявності знань щодо техніки рухової дії; рухового досвіду; достатнього рівня фізичної підготовленості; бажання людини вирішити рухову задачу [2].

За результатами педагогічного експерименту в 2019-2020 навчальному році дослідники впливу оздоровчих вправ на фізичний стан студентів Н. А. Зінченко, Н. Н. Таргонський, А. В. Пугач виявили, що в середньому 65,7 % дівчат і 53,8 % юнаків не спроможні скласти передбачені програмою контрольні нормативи, оскільки не мають достатнього рівня фізичної підготовленості. Практичне засвоєння техніки рухових умінь і навичок потребує багаторазових повторень з обов'язковим виправленням помилок, що й складає руховий досвід.

Результати дослідження, отримані О. С. Сабіровим свідчать про те, що середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів є низькими і суттєво не змінюються в процесі навчання. Автором також було зазначено, що у переважній більшості студентів (66,3 %) спостерігається низький рівень рухової активності [8]. Це свідчить про недостатність рухового досвіду і як наслідок, про складність формування нових рухових умінь. Дистанційна форма навчання має свої переваги щодо процесу набуття теоретичних знань, але для формування рухових умінь і навичок дотримання принципів наочності та колективності навчання мають велике значення, не дарма протягом тривалого часу навчання руховим діям базувалося на здатності людей до наслідування та запам'ятовування за умов багаторазових повторень.

Необхідним елементом в процесі навчання навіть простим руховим діям є постійний сторонній контроль технічного виконання вправи з позиції викладача, який впрямую не задіяний в системі «той, хто навчається ↔ рухова

вправа». Під руховими вправами розуміються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та спираються на його специфічні принципи.

Аналіз досліджень і публікацій. Положення про дистанційне навчання закріплює індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності здобувача освіти, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій у закладах вищої освіти, освітньо-наукових установ, що здійснюють освітній процес [7]. Основною відмінною рисою дистанційного навчання від аудиторного є використання технологічної основи – комп'ютерних телекомунікацій у поєднанні з друкованими засобами для навчання, внаслідок чого відбуваються зміни у відносинах між викладачами та здобувачами вищої освіти. Результати наукових робіт, що спрямовані на пошук інноваційних технологій навчання в сучасних умовах, мають стати запорукою раціонального вирішення освітніх задач.

Вітчизняні дослідники О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць розглядали питання фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання через запровадження концепції особистої фізичної культури та взаємодію між учасниками освітнього процесу, який надав би кожному студенту можливість побудувати свою індивідуальну траєкторію засвоєння необхідного навчального матеріалу з дисципліни Фізичне виховання [9].

Технологію змішаного навчання як інноваційну складову дистанційної освіти вивчали О. М. Кривонос, О. В. Коротун. Під терміном «змішане навчання» автори розуміють процес здобуття знань, набуття умінь і навичок в умовах інтеграції аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу на основі впровадження і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного навчання за наявності самоконтролю студента за часом, місцем, маршрутами та темпом навчання [5].

Поінформували про досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання №1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу О. В. Попрощаєв, О. Чумаков. Фахівці дійшли висновку, що змішана система організації навчального процесу є оптимальною за даних умов.

Важливість теоретичного розділу дисципліни Фізичне виховання, як фактору, що спонукає здобувачів вищої освіти виявляти більшу активність та підвищувати пізнавальний інтерес до викладеного матеріалу досліджували С. О. Журавльов, А. Б. Кондратович, В. С. Кривенда.

Автори Л. П. Цювх, О. В. Куспиш, Я. Я. Зубрицький, О. І. Рожко досліджували питання трансформації процесу фізичного виховання, яке б відповідало європейським стандартам освіти [10].

Ідеї про те, що дистанційне навчання вимагає кардинальних змін та модернізації підходів до організації процесу фізичного виховання задля забезпечення його ефективності висловили Т. В. Гуртова, С. В. Пономарьов. В основі пропозицій лежить зміна акцентів, а саме, усвідомлення студентами того, що відновлення і збереження життєвих ресурсів буде залежати від обсягу їх рухової активності [3].

Olga De Jesus у своєму дослідженні Sportlight on Distance Learning and Undergraduate International Ells зауважила, що, не дивлячись на те, що дистанційне навчання стало популярним в Америці як альтернативний спосіб отримання освіти, якість освіти студентів, що проходять онлайн-курси на рівні вищої освіти у багатьох викликає занепокоєння. Мейер (2007) стверджував, що в традиційних класах учні допомагають один одному, маючи можливість безпосереднього обговорення, що полегшує сприйняття матеріалу. В онлайн - середовищі учасники освітнього процесу можуть не мати переваги взаємодії, що може обмежити їх досвід навчання. Ще однією проблемою є складність у забезпеченні цілковитої залученості в процес навчання з огляду на велику кількість відволікаючих факторів. Ці фактори є перешкодою для успішного навчання, а факт відставання від учбового графіку викликає тривожний стан у здобувачів освіти. Pichette (2009) порівняв профілі тривожності у студентів різних форм навчання і виявив підвищений рівень тривожності саме в групі студентів в першому семестрі дистанційної форми навчання [6].

Мета статті: проаналізувати дослідження та публікації, тематикою яких є форма організації навчального процесу в умовах дистанційного навчання в ЗВО країни, виявити переваги та недоліки такої форми навчання, з'ясувати фактори, які стримують формування рухових умінь і навичок, що визначають готовність до життєдіяльності та обраної професії.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Новітня філософія освіти вимагає суб'єктності здобувача вищої освіти, його відповідального ставлення до навчання, уміння вчитись самостійно. Конкретними проявами такої діяльності вважаються уміння ставити навчальні цілі, планувати час, здійснювати самооцінювання, звертатись за допомогою в разі потреби та надавати допомогу іншим, співпрацювати в групі. Виникає питання, яким чином учні-старшокласники, майбутні здобувачі вищої освіти набувають такого рівня соціалізації, аби бути відповідними наведеним вище критеріям за умов дистанційної форми навчання в загальноосвітніх закладах? Питання формування мотивації, як початкового етапу методичної послідовності навчання руховим діям також є таким, що потребує подальших наукових досліджень з наданням рекомендацій для практичного впровадження. Навчання в процесі фізичного виховання забезпечує одну з його сторін – фізичну освіту, як складову загальної культури людини у вигляді системно засвоєних раціональних способів управління своїми рухами, набуття необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Формування рухового уміння складний тривалий процес, який складається з трьох послідовних фаз: підготовчої (розуміння рухової задачі та побудова плану її рішення), основної (практична реалізація процесу рішення рухової задачі), заключної (контроль процесу рішення рухової задачі та загальна оцінка її результату). В цих аспектах навчання регулюється законами педагогіки, загальнометодичними принципами, відповідними положеннями, які визначають

загальну методику процесу фізичного виховання: принципами свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації.

Слід зазначити, що не всі дослідники вважають, що дидактичні принципи є суттєвим елементом системи навчання. Так, американські вчені Р. Сингер, В. Дік не вважають їх важливими для процесу формування рухових дій [4].

Сформувати необхідні рухові уміння і навички практично неможливо без дотримання специфічних принципів: неперервності процесу фізичного виховання; системної послідовності навантажень й відпочинку; поступового збільшення тренувальних навантажень; адаптованого збалансування динаміки навантажень; циклічної побудови занять та вікової адекватності напрямків фізичного виховання. Нехтування одним із принципів спричиняє розлад системи в цілому та здатне звести нанівець великий обсяг роботи викладача та здобувача освіти. На практиці це виглядає як засвоєння людиною нерационального способу управління своїми рухами, не виправленими вчасно. В результаті ми маємо дистанційного навчання формування рухових умінь у здобувачів вищої освіти ускладнене тим, що викладачам непросто донести саме розуміння рухових задач та практичну реалізацію процесу рішення цих задач. Рішення задач здійснюється по черзі. Уявлення щодо техніки формується у здобувача вищої освіти в результаті пояснення вправи викладачем, сприйняття рухів, що демонструються, аналізу власних м'язових й інших відчуттів зі сторони того, хто займається, спостережень за діями інших займаючихся. Рухові дії, сформовані шляхом багаторазових повторень та доведені до автоматизму, переходять в рухові навички за наявності біологічного зворотнього зв'язку (БЗЗ) – англ. – biofeedback (зворотня подача) що є в широкому сенсі відповіддю на будь-яку дію та технологією і сучасним методом навчання й управління руховими діями (контроль, корекція, регуляція за необхідними показниками вправи). Як правило, рухові дії утримуються на рівні рухових умінь за умов постійного вдосконалення.

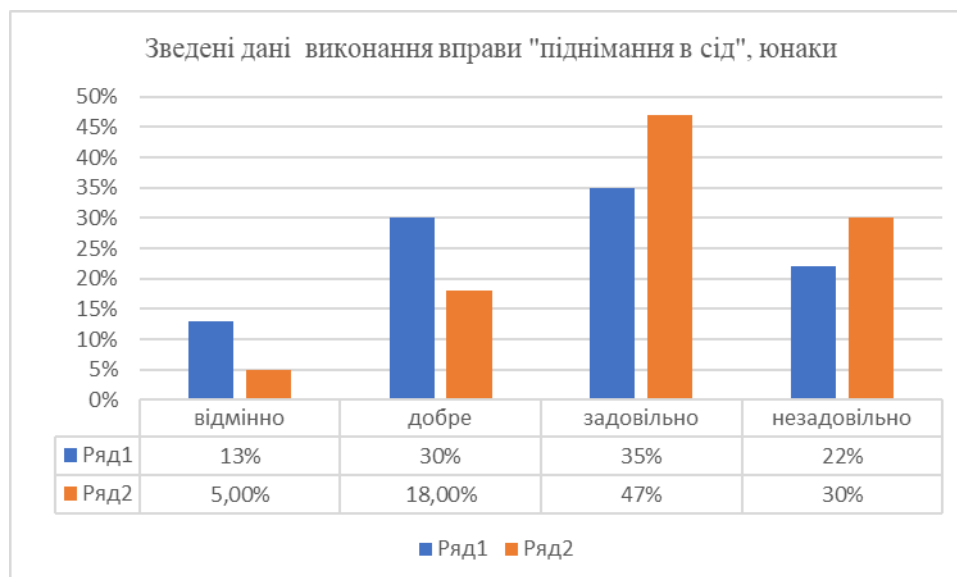
Згідно з положеннями Робочої програми дисципліни Фізичне виховання очікуваними результатами навчання є базові уявлення з теоретичних основ побудови педагогічного процесу фізичного виховання, здатність до виконання тестів і контрольних нормативів з фізичної підготовки на рівні вимог освітньо-професійної програми відповідного спеціаліста, володіння руховими уміннями і навичками, що визначають готовність до життєдіяльності та обраної професії. Оцінюючи рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти Українського державного університету науки і технологій викладачі мали змогу співставити результати, які були зафіксовані на початку навчального 2021-2022 року та аналогічні на початку навчального 2022-2023 року, тобто через один рік.

Автори даної статті проаналізували результати двох фізичних вправ, що були отримані на початку I семестру I курсу і виконаних повторно на початку III семестру II курсу. За допомогою першого тестування було з'ясовано рівень рухових умінь у першокурсників, друге тестування надало змогу відслідкувати тенденції щодо розширення або звуження арсеналу рухових дій. Сталість результатів або їх покращення свідчить про ймовірність переходу рухових умінь в рухові навички за умов збереження достатньої рухової активності під час змішаної форми дистанційного навчання. Відповідно до закону "плато" затримка в розвитку рухових навичок обумовлена двома причинами: внутрішньою, що характеризується особливістю адаптивних змін в організмі людини та зовнішньою, що викликається помилковою методикою навчання або недостатнім рівнем рухової активності.

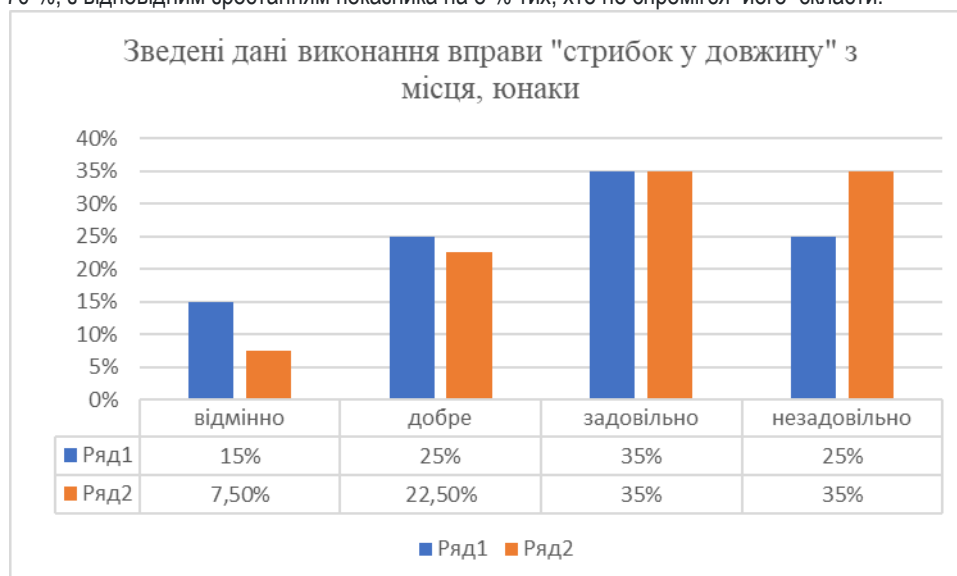
Предметом дослідження були результати складання контрольних нормативів двох вправ: "піднімання в сід" за 30с та "стрибок у довжину" з місця у юнаків. Наведені тестові завдання були обрані для співставлення з огляду на те, що ці завдання були виконані в очному режимі в однакових умовах спортивного залу університету з різницею в один рік, однією і тою ж групою здобуваів вищої освіти в кількості 40 юнаків. Фізичні вправи, результати яких були обрані для порівняння з метою дослідження змін у здатності до виконання тестів і нормативів, не потребували спеціального обладнання, наявності бігової доріжки, не були залежними від погодних умов і могли виконуватись здобувачами вищої освіти в будь-який вільний час в умовах власного помешкання.

Протягом року відбувалось дистанційне навчання за змішаною формою з дисципліни Фізичне виховання. Курс теоретичного матеріалу був підготовлений та розміщений для опрацювання на платформі Moodle.

Графічне відображення даних дослідження надає можливість оцінити результати першого тестування (ряд 1) та порівняти їх з результатами другого (ряд 2).



За результатами першого тестування спроможними скласти даний контрольний норматив (від "задовільно" до "відмінно" включно) виявились 78 % здобувачів вищої освіти. Результати другого тестування виявили погіршення цього показника до 70 %, з відповідним зростанням показника на 8 % тих, хто не спромігся його скласти.



За результатами першого тестування вправи "стрибок у довжину" з місця спроможними скласти даний контрольний норматив (від "задовільно" до "відмінно" включно) виявились 75 % здобувачів вищої освіти. Результати другого тестування виявили зниження цього показника до 65 %, з відповідним зростанням показника на 10 % тих, хто не спромігся його скласти.

Недостатня рухова активність та відповідний рівень фізичної підготовленості стримують коло формування нових умінь. Тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості протирічить закономірностям формування рухових навичок, умовою набуття яких є постійне вдосконалення рухових умінь.

Висновки. 1. Самостійне набуття рухових умінь і навичок не є сталою практикою для більшості здобувачів вищої освіти. З огляду на отримані результати, вважаємо, що показники, які характеризують інші сторони фізичної підготовленості, як то, швидкість або витривалість в силу своєї специфічності матимуть подібну тенденцію. 2. Рухові дії для більшості здобувачів вищої освіти утримуються певний час на рівні рухових умінь. Ймовірно, що рухові навички є здобутком окремих категорій людей, які активно займаються спортом або дотримуються власної програми здоров'язберігання. 3. Дистанційне навчання руховим діям за змішаною формою є оптимальним за умов, що склалися в країні, однак лише частково вирішує освітні задачі Національної рамки кваліфікацій.

Перспективи подальших досліджень. Наявність широкого кола рухових умінь и навичок є підставою для подальшого формування навичок вищого порядку, яких потребує сучасне суспільство і економіка. Дескриптори Національної рамки кваліфікацій пов'язують когнітивні й практичні уміння і навички з компетентністю, здатністю реалізувати на практиці засвоєний матеріал. Дослідження мотиваційної сфери людини, розробка авторських методик навчання включно з дистанційними, впровадження дієвої системи заохочень для здобувачів вищої освіти, які за рахунок набуття широкого спектру рухових умінь і навичок досягли високих результатів у різних видах спорту видаються авторам статті обгрунтованими і перспективними.

Література

1. Buytendijk F. *Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung*. Berlin/Heidelberg, 1956.— С.272.
3. Гуртова Т. В., Пономарьов С. В. Фізичне виховання як чинник здоров'язбереження студентів в умовах дистанційного навчання //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 5(150) 2022. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2022.5\(150\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2022.5(150).08)
4. Singer R. N., Dick W. *Teaching Physical Education: A systems approach*. Boston e.a., Houghton Mifflin Co. 1980.
5. Кривонос О. М., Коротун О. В. Змішане навчання як основа формування компетентності вчителя. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/document/126463>.
6. Olga De Jesus. *Sportlight on Distance Learning and Undergraduate International Ells*. Journal of Education and Human Development. 2015. 4(2). P.63-66.
7. Про затвердження положень про дистанційне навчання. [Електронний ресурс] <https://zakon.rada.gov.ua> >
8. Сабіров О. С. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів.// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.—2016.—№3.—С.60-65.
9. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання — дистанційна форма навчання: навч.-метод. посіб. // уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.; Полтав.нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка — Полтава,; Сімон, 2021. — 120 с.
10. Цьовх Л. П., Куспиш О. В., Зубрицький Я. Я., Рожко О. І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язберігання // Гірська школа Українських Карпат. Івано-Франківськ, 2020. № 22. С. 161–166.

References

1. Buytendijk F. *Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung*. Berlin/Heidelberg, 1956.— С.272.
2. Hurtova T. V., Ponomar'ov S. V. *Fizichne vykhovannya yak chynnyk zdorov'yazberezhennya studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya* //Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 5 (150) 2022. Rezhym dostupu: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.Series.15.2022.5\(150\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.Series.15.2022.5(150).08)
3. Singer R. N., Dick W. *Teaching Physical Education: A systems approach*. Boston e.a., Houghton Mifflin Co. 1980.
4. Kryvonos O. M., Korotun O. V. *Zmishane navchannya yak osnova formuvannya kompetentnosti vchytelya*. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/document/126463>
5. Olga De Jesus. *Sportlight on Distance Learning and Undergraduate International Ells*. Journal of Education and Human Development. 2015. 4(2). P.63-66.
6. Pro zatverdzhennya polozhen' pro dystantsiynе navchannya. [Elektronnyy resurs] <https://zakon.rada.gov.ua> >
7. Sabirov O. S. *Stan fizychnoho rozvytku studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv*.// *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*.—2016.—№3.—S.60-65.
8. Sohokon' O. A., Donets' O. V., Hohots' V. D. *Fizychnе vykhovannya — dystantsiyna forma navchannya: navch.-metod. posib.* // uklad.: Sohokon' O. A., Donets' O. V., Hohots' V. D.; *Poltav.nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka — Poltava,; Simon, 2021. — 120 s.*
9. Ts'ovkh L. P., Kuspys' O. V., Zubryts'kyi YA. YA., Rozhko O. I. *Innovatsiyna skladova transformatsiyi systemy fizychnoho vykhovannya studentiv v aspekti zdorov'yazberihannya* // *Hirs'ka shkola Ukrayins'kykh Karpat. Ivano-Frankivs'k, 2020. № 22. S. 161–166.*

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).37
УДК:796.015.1

Шутка Г. І.
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького, м. Львів
Червоношапка М. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів
Голубева О. Т.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького, м. Львів
Сопіла Ю. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького, м. Львів
Музика Б. Ю.
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів
Мазур Т. Р.
асистент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я
Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького, м. Львів

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З "ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ" З ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ "ТАБАТА"

Актуальною проблемою викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти є пошук та застосування сучасних методик, які б ефективно забезпечували вдосконалення загальної фізичної підготовленості студентів. Робота присвячена дослідженню впливу тренувань за системою "Табата" на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти спеціальності "Інформаційні системи і технології". Фізична підготовленість студентів вивчалася за тестами, рекомендованими у науково-методичній літературі: присідання за 20 с, стрибок угору з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, піднімання тулуба, підтягування на перекладині. Отримані у процесі педагогічного експерименту результати свідчать, що застосування тренувань за системою "Табата" в освітньому процесі з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" сприяє більш вираженому підвищенню рівня розвитку силових здібностей, порівняно з традиційними методиками силової підготовки студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, силові здібності, тренування "Табата".

Shutka H., Chervonoshapka M., Holubeva O., Sopila Yu., Muzyka B., Mazur T. Improvement of strength abilities of students in the educational process of "Physical education" using the "Tabata" system. The discipline "Physical education" in institutions of higher education is aimed at the training of future specialists with a high level of comprehensive physical fitness and a system of knowledge about a healthy lifestyle. Finding and applying in the educational process of the effective methods of developing motor skills of students is an important problem of the theory and methods of physical education in institutions of higher education. The authors of scientific and methodological works note that the "Tabata" training is currently one of the most effective and promising methods of training for student youth. The work is devoted to the study of the influence of the "Tabata" training on the level of strength abilities of students. In the process of work, a pedagogical experiment was organized. Students of the 1st year of study of the specialty "Information systems and technologies" took part in the experiment. We studied indicators of the strength abilities of the muscles of the arms, legs and trunk (strength endurance, speed strength) using tests recommended by the authors of the scientific and methodological literature. The results of the pedagogical experiment showed that the "Tabata" training effectively contributes to increasing the level of strength abilities of students. The students of the experimental group showed a greater improvement of the indicators than the students of the control group, which trained using traditional methods.

Key words: students, Physical education, strength abilities, "Tabata" training.

Постановка проблеми. Навчальна дисципліна "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти спрямована на підготовку здобувачів та здобувачок вищої освіти з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості та системою знань щодо здорового способу життя. Приділяється увага формуванню всебічно розвиненої особистості, зміцненню здоров'я, оптимізації фізичного та психологічного стану студентів. Застосовується широке коло засобів та методів розвитку рухових здібностей, а також формування знань, вмінь та навичок з галузі фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя.

Одним із завдань навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти є підвищення рівня розвитку силових здібностей, які є важливим компонентом у структурі загальної фізичної підготовленості людини, із використанням ефективних методик, які дозволяють досягти значущого покращення рівня фізичної підготовленості за короткий період часу та сприяють підвищенню зацікавленості студентів до фізичного вдосконалення.

Аналіз науково-методичних джерел показав, що увагу науковців останнім часом викликає застосування у процесі розвитку рухових здібностей здобувачів вищої освіти високоінтенсивних інтервальних тренувань за системою "Табата".

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-методичних праць показав, що високоінтенсивні інтервальні тренування, що запропонував Ізумі Табата, розглядаються як метод, що дозволяє за невеликий часовий проміжок підвищити як аеробні, так і анаеробні можливості організму і цілеспрямовано розвивати витривалість у процесі практичних занять зі студентами [4]. Також в результаті проведеного педагогічного дослідження [1] з'ясовано, що використання системи "Табата" в освітньому процесі з фізичної культури, окрім позитивного впливу на фізичну підготовленість студентів, дозволяє досягти таких позитивних змін: покращення ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності; формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою; підвищення рівня впевненості у своїх силах; покращення стану відвідування здобувачами вищої освіти занять. Автор зазначає, що впровадження нових форм занять в навчальний процес сприятиме популяризації та активізації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами закладів вищої освіти.

Продемонстровано дієвість та ефективність застосування методики "Табата" на заняттях з фізичної культури з невисокою інтенсивністю та коректно підібраними вправами відповідно до підготовленості майбутніх фахівців-дизайнерів [2]. Також відмічається позитивний вплив на фізичну працездатність студентів педагогічного університету (за показниками Гарвардського степ-тесту) [5]. Дослідженнями встановлено, що реалізація методу інтервальних тренувань за системою "Табата" в рамках фізичного виховання студентів нефізкультурних закладів вищої освіти впливає на виховання витривалості, сили, швидко-силових якостей, швидкості та спритності, що сприяє покращенню фізичної підготовленості та формуванню гармонійно розвиненої особистості [6].

Застосування тренувань за системою "Табата" актуальне також і для процесу підготовки спортсменів. Так, у ході педагогічного експерименту було встановлено достовірне підвищення результатів показників фізичної підготовленості спортсменів-студентів 17–20 років, які займаються міні-футболом, суттєве покращення техніки виконання вправ, безпосередньо пов'язаних з ефективністю техніко-тактичних дій у футболі [3].

Ми вважаємо актуальним продовження досліджень у даному напрямку і вивчення впливу занять за системою "Табата" на розвиток силових здібностей здобувачів вищої освіти за спеціальністю "Інформаційні системи і технології".

Метою роботи було дослідити показники розвитку силових здібностей студентів під впливом занять за традиційною програмою з "Фізичного виховання" та під впливом тренувань за системою "Табата".

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

Контингент досліджених складався з двох груп студентів (чоловіків) першого року навчання, здобувачів освітнього ступеня "бакалавр" спеціальності "Інформаційні системи і технології". Експериментальна група у кількості 22 особи займалася підвищенням рівня силових здібностей із застосуванням розробленої нами програми тренувань за системою "Табата". У контрольній групі досліджених (23 особи), вдосконалення показників підготовленості відбувалося за традиційною програмою навчальної дисципліни "Фізичне виховання". У процесі дослідження вивчалися показники розвитку силових здібностей за тестами, рекомендованими у науково-методичній літературі [7]: *присідання за 20 с*, стрибок угору з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, піднімання тулуба, а також підтягування на перекладині. На початку педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп достовірно не відрізнявся ($p < 0,05$).

Виклад основного матеріалу дослідження. Отримані нами результати педагогічного експерименту показали, що у студентів як контрольної, так і експериментальної групи, відбулися позитивні зміни в показниках розвитку силових здібностей (Таблиця 1). Покращення показників за результатами у таких тестах: *присідання за 20 с*, *стрибок угору з місця*, *згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с*, *піднімання тулуба*, було достовірне ($p < 0,05$) в обох досліджених групах. При цьому в експериментальній групі, у студентів якої вдосконалення фізичної підготовленості відбувалося за протоколом "Табата", спостерігалось більш виражене покращення показників. Таким чином, результати підтверджують доцільність застосування тренувань за протоколом "Табата" у процесі фізичного виховання студентів з метою підвищення рівня розвитку силових здібностей. Натомість, зіставлення результатів тестування "Підтягування на перекладині" здобувачів вищої освіти у досліджених групах виявило, що ефективність запропонованого комплексу вправ за системою "Табата" не перевищує ефективності традиційної методики. Середня кількість підтягувань у студентів обох досліджених груп на початку та наприкінці нашого дослідження значуще не відрізнялася ($p > 0,05$).

Також упродовж педагогічного експерименту із застосуванням тренувань за системою "Табата" відмічене підвищення зацікавленості студентів до фізичного вдосконалення, а також підвищення емоційної насиченості практичних занять.

Таблиця 1.

Показники розвитку силових здібностей студентів

№	Тест	Гру-па	Початок педагогічного експерименту		Закінчення педагогічного експерименту		p
			X	σ	X	σ	
1.	Присідання за 20 с, разів	К	23,6	1,8	25,1	1,7	p < 0,05
		Е	24,4	1,6	27,8	1,4	p < 0,05
2.	Стрибок угору з місця, см	К	38,3	2,3	40,2	2,6	p < 0,05
		Е	39,0	2,1	42,6	2,3	p < 0,05
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, разів	К	21,4	2,7	22,3	2,3	p < 0,05
		Е	20,9	2,7	24,5	2,6	p < 0,05
4.	Піднімання тулуба (руки на грудях), разів	К	36,3	2,3	39,1	2,1	p < 0,05
		Е	37,1	2,1	42,5	2,2	p < 0,05
5.	Підтягування на перекладині, разів	К	10,6	1,1	11,3	0,9	p > 0,05
		Е	10,4	1,2	11,1	1,0	p > 0,05

Висновки. Застосування тренувань за системою "Табата" в освітньому процесі з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" дозволяє досягти більш вираженого покращення у рівні розвитку силових здібностей студентів, порівняно з традиційними засобами і методами силових підготовки. Це обумовлює актуальність її застосування у процесі проведення практичних занять та самостійної роботи студентів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у вивченні більш широкого кола показників фізичної підготовленості здобувачів та здобувачок вищої освіти під впливом тренувань за системою "Табата" та у розробці науково-обґрунтованих рекомендацій щодо їх вдосконалення.

Література

1. Булейченко О. В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в умовах педагогічного вузу // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. № 2 (71). С. 55–58.

2. Гуцул Н. З., Лешик В. В., Рихаль В. І., Гук Г. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості за методикою "Табата" для майбутніх фахівців дизайнерів // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation). 2022. № 10. С. 95–100. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>

3. Кокарева С., Кокарев Б. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2016. Вип. 2. С. 69-73.

4. Мадяр-Фазекаш Е., Окопний А., Ворончак М. Виховання загальної витривалості методом "Табата" на заняттях фізичної культури студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 7(152), С. 83-87. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).20)

5. Пашкевич С. А., Бондаренко Н. І., Нікуліна Г. Л. Вплив методики Табати як варіанту інтервального тренінгу на рівень фізичної працездатності студентів педагогічного університету // Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 2. С. 47–51. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1142>

6. Путров С., Омельчук О., Мілкіна О. Напалкова Т. Особливості фізичної підготовки студентів на основі використання методу інтервального тренування за системою "Табата" // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 11(143). С. 119-124. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).25)

7. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2014. 394 с.

8. Tabata I., Irisawa K., Kouzaki M., Nishimura K., Ogita F., Miyachi M. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises // Med Sci Sports Exerc. 1997 Mar. 29(3): 390-5. URL: <https://doi.org/10.1097/00005768-199703000-00015>

9. Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max // Med Sci Sports Exerc. 1996 Oct. 28(10): 1327-30. URL: <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018>

Reference

1. Buleichenko, O. V. (2016), "Vykorystannia systemy Tabata v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy v umovakh pedahohichnoho vuzu", Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, № 2 (71), pp. 55–58.

2. Hutsul, N. Z., Leshyk, V. V., Rykhal, V. I., Huk, H. I. (2022), "Pidvyshchennia rinvnia fizychnoi pidhotovlenosti za metodykoiu "TABATA" dlia maibutnikh fakhivtsiv dizaineriv", Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation), № 10, pp. 95-100, available at: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>

3. Kokareva, S., Kokarev, B. (2016), "Obgruntuvannia vykorystannia vprav TRX ta metodyky Izumi Tabata dlia orhanizatsii zaniat iz zahalnoi fizychnoi ta spetsialnoi rukhovoi pidhotovky sportsmeniv u ihrovykh vyдах sportu", Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats, № 2, pp. 69–73.

4. Madiar-Fazekash, E., Okopnyi, A., & Voronchak, M. (2022), "Vykhovannia zahalnoi vytryvalosti metodom "Tabata" na zaniattiakh fizychnoi kultury studentiv", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, № 7(152), pp. 83-87, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).20)
5. 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), pp. 47-51.
6. Putrov, S., Omelchuk, O., Milkina, O., & Napalkova, T. (2021), "Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky studentiv na osnovi vykorystannia metodu intervalnoho trenuvannia za systemoiu Tabata", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, № 11(143), pp. 119-124, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).25)
7. Serhiienko, V. M. (2014), *Kontrol ta otsinka rukhovykh zdbnosteï u protsesi fizychnoho vykhovannia: monohrafiia*, 394 s.
8. Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., Miyachi, M. (1997), "Metabolic profile of high intensity intermittent exercises", *Med Sci Sports Exerc*, available at: <https://doi.org/10.1097/00005768-199703000-00015>
9. Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. (1996), "Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max", *Med Sci Sports Exerc*, available at: <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).38
УДК: 796.325.015(045)

Якушева Ю.І.,
кандидат біологічних наук доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова
Рогаль І.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ,
Підлужняк О.І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання Вінницький національний технічний університет,
Чхань А.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання Вінницький національний технічний університет

СТРУКТУРА ТА АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ МІКРОЦИКЛІВ У СИСТЕМІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ВОЛЕЙБОЛІ

Постійне зростання рівня інтегральної майстерності гравців, що включає у себе всебічний розвиток спортсменів, спонукає фахівців до пошуку і розробки новітніх програм підготовки. Пошуку більш досконалих тренувальних програм та вдосконалення тренувального процесу на усіх етапах підготовки професійної спортивної команди.

Волейбол не є виключенням, як і в усіх без винятку командних ігрових видах спорту, тут важливу роль відіграє досконалість побудови тренувального процесу з урахування усіх принципів та методів підготовки спортсменів високої кваліфікації. Особливу увагу приділяють малим циклам підготовки спортсменів та методиці їх побудови, як структурній одиниці визначеного етапу підготовки.

Неодмінно потрібно враховувати, що підготовка спортивної команди високої кваліфікації це безперервний процес. Тому важливо чітко розуміти на якому з етапів перебуває команда, загальний рівень гравців, рівень усіх складових підготовленості.

Ключові слова: мікроцикл, підготовка спортсменів, волейбол, тренувальний процес, спрямованість, спортсмени високої кваліфікації.

Yuliya Yakusheva, Iryna Rohal, Oleksandr Pidluzhnyak, Alina Chkhan. The structure and algorithm of building microcycles in the system of the training process of highly qualified athletes in volleyball. *The constant growth of the level of integral mastery of players, which includes the comprehensive development of athletes, prompts specialists to search for and develop the latest training programs. The search for more perfect training programs and improvement of the training process at all stages of training a professional sports team.*

Volleyball is no exception, as in all team sports, without exception, the perfection of the construction of the training process, taking into account all the principles and methods of training highly qualified athletes, plays an important role here. Special attention is paid to small training cycles of athletes and the methodology of their construction, as a structural unit of a certain stage of training. It must be taken into account that training a highly qualified sports team is a continuous process. Therefore, it is important to clearly understand which of the stages the team is at, the general level of the players, the level of preparation of all components of the team as a whole and each individual player. Due to the rational selection of means and methods of the training process in each small cycle of the training of a sports team, it is possible to plan the necessary stage of training with maximum quality, correct it and make changes in a timely manner.

Keywords: microcycle, training of athletes, volleyball, training process, orientation, highly qualified athletes.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції зростання розвитку командних ігрових видів спорту, зокрема

волейболу, схилиють фахівців ретельніше ставитися до планування тренувальної роботи як під час великих (макроциклів) циклів підготовки спортсменів так і малих (мікроциклів). Це зумовлено високими показниками різних видів підготовленості спортсменів, впливом морально-вольових якостей на тренувальний та змагальний процес кожного спортсмена окремо і команди у цілому, розширенням календаря змагань, змінами у регламенті проведення та інтенсивності проведення ігрового сезону кожною окремою командою. Саме тому чітке планування процесу спортивної підготовки спортсменів дає змогу своєчасно вносити зміни та корегувати хід тренувального процесу.

Аналіз літературних джерел. Планування річної підготовки спортсменів – одна з важливих сторін управління тренувальним процесом. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням досягненням конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [1, 6].

Тренувальний процес, який планується і здійснюється протягом року, містить у своїй структурі послідовне поєднання менших за об'ємом складових, які дають змогу ретельніше сформувати та спланувати процес підготовки на різних його етапах. Такі малі цикли підготовки спортсменів прийнято називати мікроциклами.

Мета дослідження полягає у розкритті суті поняття «мікроцикли підготовки спортсменів», визначити особливості їх побудови в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації у волейболі.

Виклад основного матеріалу. Побудова тренувального процесу в різних періодах річного тренувального циклу спортсменів у ігрових видах спорту здійснюється на основі завдань, що обумовлюють тренувальну роботу на кожному з структурних утворень тренувального процесу [6, 7].

У підготовчий період тренувальна робота спрямована на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, поступову їх адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень. У змагальний період вирішуються завдання інтегральної підготовки, що включає комплексний вплив загально-підготовчих, спеціально – підготовчих, підвідних та змагальних засобів, а також тренувальних і змагальних навантажень різної спрямованості. У перехідний період планується переважно загальна фізична підготовка з невеликим обсягом і низькою інтенсивністю вправ, що дозволяє вирішити завдання активного відпочинку та відновлення фізичного та психічного стану.

Однією з особливостей тренувального процесу волейбольної команди є його безперервність, в той же час він будується в річному циклі в вигляді періодів і етапів. Дані періоди і етапи узгоджують з календарем змагань таким чином, щоб до відповідальних змагань волейболісти набували найкращу спортивну форму.

Відповідно до етапів розвитку спортивної форми тренувальний макроцикл (річний цикл) ділиться на три періоди:

1. Підготовчий період – відповідає фазі набуття спортивної форми.
2. Змагальний – стабілізація і підтримання спортивної форми та її підвищення.

3. Перехідний – тимчасова втрата спортивної форми зі збереженням загального фізичного розвитку і активного відпочинку нервової системи.

Протягом тренувального року кругообіг періодизації і зміни спортивної форми волейболістів відбувається кілька разів, тобто плануються кілька самостійних циклів, що обчислюються в мезоциклах (3-6 тижнів) і мікроциклах (1-2 тижні). Час і тривалість окремих циклів всередині року необхідно визначати не тільки згідно календарю змагань, а й з можливості команди, її підготовленості. При плануванні підготовки команди слід уникати схематизму і формалізму у визначенні кількості та тривалості мезоциклів і мікроциклів. Окремі тренувальні заняття з волейбольною командою набувають значення взаємопов'язаних ланок цілісного процесу в складі мікроциклів. Тривалість мікроциклів у практиці волейболу може бути від 7 до 14 днів, найбільш поширені тижневі мікроцикли [3].

Мікроциклом, або малим циклом, називають серію занять, проведених впродовж декількох днів, які забезпечують комплексне вирішення завдання, що стоять на певному етапі підготовки. [6] Мікроцикли поєднують, як правило, від 3-4 до 10-14 днів, хоча найпоширеніші є тижневі мікроцикли. На передзмагальному етапі підготовки, а також у змагальному періоді доцільно планувати тривалість мікроциклів відповідно до змагань, з метою моделювання умов, в яких перебуватимуть спортсмени у майбутніх відповідальних змаганнях [1, 2].

В залежності від етапу підготовки та поставлених на ньому для вирішення завдань, найчастіше виділяють наступні види мікроциклів: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові, відновлювальні.

Втягуючі мікроцикли використовуються на загально-підготовчих етапах першого та другого підготовчих періодів. У цих мікроциклах визначається вихідний рівень підготовленості гравців, здійснюється відновлення рухових якостей та поступова адаптація до більш об'ємних та інтенсивних тренувальних навантажень. Для ігрових видів спорту у даних циклах використовується робота аеробного типу, кросова підготовка, вправи атлетичного характеру, аеробіка, плавання, спортивні та рухливі ігри, техніко – тактичні вправи.

Ударні мікроцикли плануються з метою підвищення спеціальної підготовленості спортсменів на фоні значного обсягу тренувальної роботи з достатньо високою інтенсивністю виконання вправ. Ударні мікроцикли проводяться переважно в базових середніх циклах першого та другого підготовчих періодів річного тренувального циклу. Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи та високими навантаженнями різної спрямованості.

Підвідні мікроцикли використовуються з метою більш цілеспрямованої підготовки до змагальної діяльності. У цих циклах тренувальна робота спрямована на адаптацію гравців до змагальної діяльності, підвищення рівня техніко – тактичної майстерності, формування психологічної стійкості до умов змагальної діяльності, визначення оптимального стартового складу команди.

Змагальні мікроцикли застосовуються у змагальний період й будуються відповідно до регламенту та програми змагань. Структура та тривалість визначаються специфікою змагань у різних видах. Вони можуть обмежуватися іграми та безпосереднім підведенням до них, відновлювальними процедурами, а можуть включати і спеціальні тренувальні

заняття.

Міжігрові мікроцикли плануються у змагальний період. Вони за своєю структурою та змістом подібні до підвідних мікроциклів, але більша увага приділяється спеціальній фізичній підготовці гравців.

Відновлювальні – спрямовані на забезпечення оптимальних умов для протікання відновних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Зазвичай ними завершують серію ударних мікроциклів та напруженої змагальної діяльності. Характеризуються невисоким сумарним навантаженням та широким застосуванням засобів активного відпочинку. Використання цих мікроциклів дозволяє дотримуватися принципу хвилеподібності тренувальних навантажень [1, 2].

При побудові мікроциклів потрібно враховувати усі положення та закономірності їх побудови, а саме [1, 2, 5]:

1. Кожен мікроцикл, окрім відновлювального, має складатися з двох фаз – стимуляційної (спрямованого на виконання певного за величиною та спрямованістю навантаження) та відновлювальної.

2. У межах окремих мікроциклів відбувається взаємодія відставлених тренувальних ефектів кожного попереднього заняття з терміновим тренувальним ефектом наступного заняття.

3. Враховуючи гетерохронізм відновлення різних функцій, чергування занять у тренувальному мікроциклі повинно здійснюватися таким чином, щоб навантаження певного виду тренувального впливу виконувались через інтервал часу, достатній для досягнення фази суперкомпенсації провідної функції, а навантаження іншого тренувального впливу, що використовується в цей період, не мали негативного впливу на відновлення домінуючої функції. Після об'ємної роботи аеробної спрямованості відновлення енергетичних запасів організму може затягнутися на дві три доби. В цей період рекомендується використовувати невеликі за обсягом тренувальні навантаження анаеробного впливу, які не мають негативного впливу на відновлення показників аеробного енергетичного потенціалу, але, в той же час стимулюють розвиток анаеробних можливостей.

4. Негативна взаємодія відставлених і термінових тренувальних ефектів спостерігається у тому випадку, якщо заняття анаеробної гліколітичної спрямованості передують великій за обсягом роботі аеробного характеру. Зазвичай, після трьох днів тренувань підряд, при будь-якому поєднанні навантажень різної спрямованості, відбувається погіршення відставленого тренувального ефекту та виникає негативна взаємодія навантажень. Тобто, після декількох напружених тренувань поспіль, зазвичай проводиться тренування розвантажувального характеру.

5. Позитивна взаємодія термінових тренувальних ефектів у межах одного тренувального заняття може бути досягнута при обмеженому числі поєднання навантажень різної спрямованості. Для досягнення термінового тренувального ефекту анаеробного гліколітичного характеру спочатку використовуються вправи анаеробного алактатного, а потім – анаеробного гліколітичного впливу. При формуванні анаеробного алактатного термінового тренувального ефекту планують спочатку навантаження аеробного, а потім анаеробного алактатного впливу. Формування термінових тренувальних ефектів аеробного характеру можуть передувати вправи анаеробного гліколітичного впливу (у невеликому обсязі).

6. Відновлювальні процеси після занять із середнім навантаженням зазвичай тривають 10-12 годин, а після малих навантажень – відновлення організму спортсменів триває лише декілька годин. Після великих навантажень швидкісні здібності відновлюються до вихідного рівня через 48-72 години, а після навантажень анаеробного гліколітичного характеру відновлення працездатності спортсменів до вихідного рівня триває 72 години. Для відновлення спортсменів після аеробного навантаження необхідно 48 годин.

Висновки. Таким чином, виконавши узагальнення викладеного матеріалу можемо зробити наступні висновки. Для побудови малих циклів тренувального процесу волейболістів високої кваліфікації потрібно враховувати: етап та період підготовки; кількість тренувальних днів у мікроциклі; величину навантаження та його спрямованість; засоби тренувальної роботи; види роботи, які увійдуть у структуру малого циклу; час, який буде наданий для відновлення працездатності; час, відведений на теоретичну підготовку; коефіцієнт величини навантаження кожного окремого тренування; коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження.

Перспективи подальших досліджень полягає у більш ретельному вивченні та вдосконаленні складових тренувального процесу професійних волейбольних команд.

Література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
2. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 « Олімпійський та професійний спорт». – К., 2012. - 44 с.
3. Кушнірук С. Г. Особливості планування та контролю навчально-тренувальної роботи з волейбольною командою. / С. Г. Кушнірук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2018. – №11. – С. 72–75.
4. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. / М. О. Олійник. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. – 78 с.
5. Чхань А. А. Компоненти та методика побудови малих циклів підготовки спортсменів високої кваліфікації в командних ігрових видах спорту [Електронний ресурс] / А. А. Чхань // Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. – Електрон. текст. дані. – 2020. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9563>.
6. Щепотіна Н. Ю. Побудова тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. / Н. Ю. Щепотіна // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2018. – №3. – С. 67–73.

7. Якушева Ю. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальною та змагальною діяльністю волейбольної команди / Юлія Якушева, Лідія Мичковська, Людмила Пільганчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 20. – С. 407-410.

References

1. Kostyukevych V. M. Teoriya i metodyka sportyvnoyi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu). Navchal'nyy posibnyk / V. M. Kostyukevych. – Vinnytsya : Planer, 2014. – 616 s.
2. Kostyukevych V. M. Teoretychni ta metodychni osnovy modelyuvannya trenoval'noho protsesu sport-smeniv ihrovykh vydiv sportu: avtoref. dys. ... doktora nauk z fizychnoho vykhovannya i sportu: spets. 24.00.01 « Olimpiys'kyy ta profesiynyy sport». – K., 2012. 44 s.
3. Kushniruk S.G. Peculiarities of planning and control of educational and training work with the volleyball team. / S. G. Kushniruk // Scientific journal of M.P. NPU. Drahomanova. – 2018. – No. 11. – P. 72–75.
4. Modeling of technical and tactical actions of qualified volleyball players in secondary schools: training. manual / M.O. Oiler. – Zaporizhzhia: ZDMU, 2018. – 78 p.
5. Chkhan A. A. Components and methods of building small training cycles of highly qualified athletes in team game sports [Electronic resource] / A. A. Chkhan // Materials of the XLIX scientific and technical conference of VNTU divisions, Vinnytsia, April 27-28, 2020 r. – Electron. text. data. – 2020. – Access mode: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9563>.
6. Shchepotina N. Yu. Construction of the training process of qualified volleyball players at the general preparatory stage of the preparatory period. / N. Yu. Shchepotina // Actual problems of physical education and methods of sports training. – 2018. – No. 3. – pp. 67–73.
7. Yakusheva Yu. Theoretical and methodological aspects of management of training and competitive activities of the volleyball team / Yuliya Yakusheva, Lidiya Mychkovska, Lyudmila Pilganchuk // Physical culture, sport and health of the nation. – 2016. – Issue 20. – pp. 407-410.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінювати латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажачі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 90 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку Монобанк 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).