

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми **«СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ  
ОДНОБОРСТВ У ПРАКТИЦІ ПОЗААВДИТОРНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M22,  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Яблоновський Петро Олександрович**

Керівник: **Гуска М. Б.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент

Рецензент: **Єдинак Г. А.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ У ПРАКТИЦІ ПОЗААВДИТОРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	10
1.1. Загальні положення застосування спортивних одноборств як складової фізичного виховання здобувачів вищої освіти .....	10
1.2. Сучасні прогресивні ідеї, положення та рекомендації щодо застосування технічних засобів та інноваційних технологій у практиці фізичної активності здобувачів вищої освіти .....	19
1.3. Сучасний стан використання спортивних одноборств як змісту фізичної активності здобувачів вищої освіти .....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Методи дослідження .....	36
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ВИЯВ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	42
3.1. Характеристика вияву окремих показників фізичного стану здобувачів різних спеціальностей у ЗВО .....	42
3.2. Функціональні характеристики здобувачів різних спеціальностей у ЗВО.....	48
3.3. Комплексна оцінка фізичного стану здобувачів вищої освіти .....	56
3.4. Загальні положення «бойового хортингу» як національного мистецтва одноборств.....	58
3.5. Методичне забезпечення практичної реалізації занять бойовим хортингом у ЗВО .....	63

ВИСНОВКИ .....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	82

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Фізичне виховання у закладі вищої освіти (ЗВО), як невід’ємна і, водночас, надважлива складова освітнього процесу та професійно-прикладної підготовки, забезпечує психофізіологічну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх різнобічному розвитку [25; 70].

У наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки фахівця поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм здобувача вищої освіти. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров’я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їх рухових і психічних якостей, зокрема професійно важливих, а саме, передусім здатність до швидкої адаптації, розумова і фізична працездатність, витривалість тощо [67; 71].

За час навчання у ЗВО в здобувачів має сформуватися впевненість у необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму; вміння раціонально використовувати свій фізичний потенціал, впроваджуючи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури [11; 20; 27]. Саме тому пошук нових, ефективних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО є важливим завданням викладачів відповідної кафедри. Це зумовлено тим, що для більшості здобувачів заняття з фізичного виховання та заняття обраним видом спорту є єдиним засобом збільшення фізичної активності, одним із визначальних засобів зміцнення і збереження здоров’я [32; 67].

Результати аналізу свідчать, що на сучасному етапі стан залучення здобувачів будь-яких спеціальностей ЗВО до систематичної фізичної активності у позааудиторний час знаходиться на низькому рівні [9; 66; 71].

Повною мірою це стосується такого виду рухової діяльності, як спортивні одноборства. Так спеціальним дослідженням [70, с. 266] встановлено, що регулярно займаються таким видом одноборств, як бойовим хортингом, 50 % здобувачів 1-2 років навчання та 72 % – здобувачів 2-5 років навчання. За інформацією Яременко В. В. та спів [72] на сучасному етапі розроблено класифікацію видів одноборств, які можна використовувати у позааудиторний час; обґрунтовано дієвість сучасних традиційних і нетрадиційних видів одноборств у формуванні здорового способу життя здобувачів ЗВО. При цьому, козацькі одноборства є дієвими у збільшенні ефективності освітнього процесу здобувачів ЗВО з фізичного виховання, а також використання здобувачами народних видів боротьби для урізноманітнення процесу, підвищення ефективності занять, збагачення знаннями про традиції і звичаї українського народу [32; 72]. Крім цього, доведена ефективність засобів боротьби сумо у підвищенні рівня розвитку рухових якостей здобувачів, стані їхнього здоров'я.

Отже, одержані дані свідчать про необхідність активізації діяльності викладачів фізичного виховання ЗВО у напрямі розгортання позааудиторної фізичної активності здобувачів, основу якої становитимуть різні види спортивних одноборств. Наявні дослідження дозволяють відзначити певний прогрес у розв'язанні проблеми, що розглядається, проте до остаточного розв'язання ще далеко. А тому відзначаємо потребу в подальших дослідженнях у означеному науковому напрямі.

Конкретизуючи останнє хочемо наголосити на існуванні протиріч, що перешкоджає розв'язанню досліджуваної проблеми. До таких належить:

- наявність необхідності досягти високого позитивного результату у вирішенні завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти та відмінність за негативним напрямком реального результату;

- між потребою в обґрунтуванні педагогічних умов використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності

здобувачів вищої освіти під час навчання в ЗВО та недостатньою розробленістю такого питання у вітчизняній науковій практиці.

Ураховуючи зазначені протиріччя, відзначаємо нагальну потребу в проведенні досліджень, спрямованих на пошук шляхів розв'язання виокремленої проблеми. Тому було сформульовано тему дипломного проєкту в такій версії: *«Стан та перспективи використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти»*.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль автора в організації і проведенні дослідження, як співвиконавця загальної теми лабораторії, полягала в отриманні необхідної інформації згідно визначених завдань, а саме: на теоретичному рівні – матеріали джерел інформації, на емпіричному – результати вимірювальних процедур у вигляді даних використаних показників; виокремлені педагогічні умови використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів ЗВО.

**Об'єкт дослідження** – спортивні одноборства.

**Предмет дослідження** – педагогічні підходи та умови використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження** – теоретично та експериментально обґрунтувати підходи до використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати теоретичні аспекти застосування спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

2. Встановити стан вияву показників фізичного стану у здобувачів вищої освіти при використанні традиційного змісту фізичного виховання у закладі вищої освіти.

3. Визначити педагогічні підходи та зумовлені ними умови використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження.** Поставлені завдання вирішували за допомогою комплексу методів дослідження, що відповідали критерію «адекватності» цим завданням. У зв'язку із зазначеним відзначили таке: по-перше, виходячи із завдань дослідження було організовано на теоретичному та емпіричному рівнях; використані методи – відповідно з групи *загальнонаукових* та *прикладних*.

Відзначаємо, що у першому випадку до таких належав метод дедукції, систематизації, теоретичного моделювання і узагальнення. У другому випадку використаними були методи, що належали до наступних класифікаційних груп. Одна з них – педагогічні методи дослідження, а конкретизуючи відзначаємо, що такими були педагогічні тестування та експеримент. У останньому випадку особливістю експерименту було те, що він був констатувальним.

Інша група використаних прикладних методів – медико-біологічні. Зокрема, це стосується методів антропометрії, спірометрії, сфігмоманометрії, динамометрії, пульсометрії, а також комплексу методів у вигляді методик. За допомогою методів цієї групи отримували дані про вияв у здобувачів вищої освіти показників фізичного стану, що відображали розвиток різних систем організму.

Ще одна важлива група прикладних методів, що були використані під час дослідження, – методи математичної статистики. Конкретизуючи

відзначаємо, що до використаних методів належали такі, які дозволяли визначити основні одномірні статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріал, отриманий після опрацювання наявних джерел інформації, а також емпіричні дані про досліджувані показники за результатами констатувального експерименту можуть бути долучені до змісту лекційних занять для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура». Водночас, матеріал дипломного проєкту створює передумови для розв'язання проблеми щодо використання спортивних одноборств у практиці позааудиторної фізичної активності здобувачів вищої освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дипломного проєкту оприлюднювали на наукових конференціях та у друкованих виданнях. Так, брав участь у Всеукраїнській конференції «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022), виступав на ній з доповіддю. Інша конференція – науково-практична для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023). Тут, окрім доповідей на конференціях, також було подано друковану працю.

**Публікації.** Основні результати дослідження за темою дипломного проєкту магістра викладено у науковій публікації – П. Яблонський, М. Гуска. До питання про стан і перспективи використання спортивних одноборств у позааудиторній фізичній активності здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 126-131.



**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 90 сторінках, з яких 81 – основного тексту. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять 14 таблиць, а також висновків і списку 72 використаних джерела інформації.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВ У ПРАКТИЦІ ПОЗААВДИТОРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1.1 Загальні положення застосування спортивних одноборств як складової фізичного виховання здобувачів вищої освіти

Позаавдиторна фізична активність здобувачів вищої освіти на сучасному етапі розглядається як провідна складова їхнього фізичного виховання у ЗВО [11; 32; 53; 66]. При вивченні проблеми, що розглядається, необхідно уточнити базові термінопоняття. Так відзначаємо, що фізична активність за загальновизнаним розумінням – це будь-який довільний рух тіла, що виробляється скелетними м'язами, вимагає енергетичних витрат [3;23; 31; 69]. Така активність охоплює всі заходи будь-якої інтенсивності, що виконуються в будь-який час дня і ночі, містять фізичні вправи та інтегровані у повсякденну діяльність.

У сучасній вітчизняній літературі часто використовується інше термінопоняття, а саме «рухова активність». Розуміють її як будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо [67, с. 328].

Водночас, багато дослідників трактують наведені термінопоняття дещо по-іншому. Так у зв'язку з певною неузгодженістю тлумачення рухової активності було семантично актуалізовано це поняття за лексикографічними джерелами. Встановили, що активність – це те, що посилено діє, в англійській (activity) – діяльність або активність. Іншими словами, активність передбачає дію, але не конкретизує її параметри (може бути хаотична, несистемна і навіть негативна), тоді як «діяльність» тлумачиться як заняття,

тобто передбачає дію з чітко визначеними спеціальним змістом і позитивним результатом [26, с. 23].

Ураховуючи зазначене, рухову діяльність виправдано розглядати як вид діяльності, що передбачає виконання певних рухових дій з чітко визначеними параметрами для досягнення позитивного результату у вирішенні поставленого рухового завдання. Але оскільки завдання є різними, тоді різними будуть і параметри рухових дій, а значить педагогічний процес передбачатиме використання різних видів рухової діяльності. Провідні з них такі: діяльність у фізичному вихованні, у трудовому вихованні, під час занять мистецтвом, діяльність у побуті тощо.

У нашому дипломному проєкті, як базове, обрали термінопоняття «фізична активність», а стосовно необхідності використовувати її здобувачами у вільний від навчання час відзначили зумовленість цього комплексом причин. Одна з провідних така: у ЗВО систематичність фізичної активності здобувачів забезпечують обов'язковими заняттями з фізичного виховання, а саме двічі у тиждень. Але така кількість занять навіть при оптимальних параметрах навантаження не дозволяє досягати необхідного розвивального й оздоровчого ефектів. Тому є потреба у додатковій фізичній активності в позааудиторний час. Зважаючи на пріоритетність для здобувачів виконання домашніх завдань різних інтересів, що не пов'язані з фізичною активністю, її систематична реалізація залежить виключно від наявності у кожного відповідної мотивації [71, с. 6-7].

Розглядаючи теоретичні аспекти застосування різних видів спорту, як складової фізичного виховання здобувачів вищої освіти, у вільний від навчання час відзначаємо таке. У зв'язку з цим відзначаємо, що фізичне виховання традиційно та обґрунтовано визнається найважливішим чинником дієздатності молоді, ефективним засобом формування її здоров'я та підготовки до активної життєдіяльності та майбутньої високопродуктивної праці [1; 2; 4; 61; 65]. Потрібно відзначити, що на фоні реформування

системи освіти в Україні, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, на сьогодні, однією з найгостріших, важко розв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичної культури й спорту [1; 10; 61]. Фахівці [2; 41] пояснюють низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів не лише несприятливими соціально-економічними умовами життя й екологією, але також зниженням інтересу здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою, до зменшення обсягу й інтенсивності фізичної активності, зниження ефективності процесу у вирішенні його завдань.

Водночас доведено, що зміст і спрямованість фізичного виховання в більшості ЗВО не забезпечують належного рівня здоров'я здобувачів. Сьогодні існує чимало досліджень [3; 10; 47; 54], пов'язаних із підвищенням якості організаційних та нормативно-правових аспектів фізичного виховання здобувачів, технологічних аспектів формування ціннісних орієнтацій, потреб, мотивації до занять фізичними вправами, використання сучасних видів фізичної активності, упровадження в освітній процес інформаційних, здоров'язберігальних і здоров'яформувальних технологій, виховання здобувачів на гуманістичних засадах.

Учені [2; 10; 61] обговорюють питання здоров'я сучасної молоді, досліджують вплив різних детермінант на формування способу їхнього життя, особливостей дозвілєвої діяльності, рухового режиму, вивчають рівень теоретичних знань і практичних навичок. Однак більшість приділяє увагу підвищенню ефективності фізичного виховання у межах навчальних занять, тоді як їхня позаавдиторна діяльність такого змісту все частіше набуває другорядного значення [5; 6; 7; 8; 10].

Фізична активність здобувачів у позаавдиторний час не зобов'язує їх до професійного розвитку через нормативну побудову занять, натомість створює креативні умови, надаючи їм можливість самостійно обирати зміст, обсяги і терміни та час проведення занять. Численні дані [1; 2; 3; 41; 47; 61]

свідчать, що саме такі заняття є пріоритетними у структурі організації змістовного дозвілля молоді взагалі та здобувачів вищої освіти, зокрема, у підвищенні рівня їхньої фізичної активності, відновленні після навчальних занять.

Відзначаємо також таке: традиційно фізичне виховання у ЗВО розглядають як навчальну дисципліну, що з одного боку, виступає фізкультурно-спортивною діяльністю, а з іншого – є навчальною дисципліною, орієнтованою на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість і відповідає вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики [10; 11; 12]. Проте, як відзначають дослідники [1; 47], традиційна технологія викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі вже не відповідає вимогам сучасного суспільства, оскільки зорієнтована на директивну модель, що побудована на пасивних інформаційних принципах і має репродуктивний характер, згідно з якою викладачі намагаються змусити здобувачів виконувати відповідні нормативні розпорядження. Здебільшого планування занять із фізичного виховання залежить від розуміння керівників закладів вищої освіти щодо необхідності збереження здоров'я здобувачів.

На думку В. Приходька [55], це призводить до зміни статусу дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО на статус факультативу з необов'язковим відвідуванням занять, відсутності контролю за виконанням вимог і нормативів, недосконалістю навчальних програм. Це жодним чином не враховує особливості майбутньої професійної діяльності, рівень рухової підготовленості, інтереси й потреби молоді, що є здобувачами ЗВО.

Численні дослідження [1; 10; 47; 55] вказують на те, що ігнорування законодавчих документів, спрямованих на розвиток фізичного виховання у ЗВО України, сьогодні стало причиною того, що на загальнонаціональному рівні спостерігаємо стійку тенденцію до погіршення фізичного стану молоді

та неготовності сучасних випускників повноцінно виконувати професійну діяльність.

Ситуація, що склалася, вимагає радикальних змін у методичному й матеріально-технічному забезпеченні цієї галузі. Одним із напрямів модернізації системи фізичного виховання на законодавчому рівні, стало ухвалення окремих норм Закону України «Про вищу освіту», згідно з якими фізичне виховання внесено до переліку обов'язкових до вивчення дисциплін. На доповнення до зазначеного проекту Міністерством освіти і науки України створено міжвідомчу робочу групу, одним із результатів роботи якої стало напрацювання Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Система занять з фізичного виховання відповідає дидактичним принципам і правилам навчального процесу, але набуває особистих відмінностей. Виконання фізичних вправ – це процес, який буде переслідувати особу протягом усього життя [64, с. 1-2]. Зміст і форма цього процесу залежать безпосередньо від обмеження у віці учнів чи учениць. Саме педагог має значний вплив на формування учня. Природний розвиток є процесом зміни природних морфофункціональних властивостей організму і відбувається він за законами природи. Істотно змінюються форма і функції тіла (збільшення розмірів, ваги, розширення функцій тощо).

Основний напрям практичної діяльності фізичного виховання є органічною частиною загальної освіти, покликаної забезпечити фізичний, моральний, вольовий, розумовий, професійно-прикладний розвиток особистості [40, с. 2-3]. З даного матеріалу зрозуміло, що на шкільному етапі життя, саме педагог має значний вплив на формування спортивного мислення здобувача.

Відповідно, викладач повинен не допустити цькування серед однолітків, якщо в учня щось не виходить, закласти в нього, що собою

представляє здоровий спосіб життя. Та найголовніше, змотивувати здобувача на правильний спосіб життя.

Перейдемо до медико-біологічного забезпечення: медико-біологічний контроль включає оцінку стану здоров'я. Здатність різних робочих систем, окремих органів і механізмів переносити великі навантаження на тренуваннях і змаганнях. Необхідно розрізняти медичні огляди та загальну практику, медико-біологічний контроль. У сфері фізичного виховання і спорту, в тому числі оцінці фізичного здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану осіб, які займаються спортом, оцінка їх придатності до занять (допуск) [56, с. 26].

Профілактика, діагностика та лікування захворювань і травм. Відомо, що певна кількість дітей мають проблеми зі здоров'ям, які унеможливають виконання певних фізичних вправ. Тому викладачеві потрібно знати стан здоров'я кожного здобувача, задля уникнення вправ, які зашкодять організму. Звісно, що викладач чи тренер не можуть візуально виявити вади чи проблеми в учня, тому підлітку необхідно самому пройти обстеження назначене Міністерством охорони здоров'я. Після цього, учень з відповідною довідкою має прийти до викладача фізичного виховання та спорту, щоб він розумів в якому напрямку їм рухатись.

Рекомендації містять базові моделі та форми викладання фізичного виховання у ЗВО. До перших належать секційне, професійно-орієнтоване, традиційне та індивідуальне фізичне виховання. Щодо форм, то тут відзначаємо наступне: секційне фізичне виховання передбачає створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, що працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних занять час.

Професійно-орієнтоване фізичне виховання передбачає розроблення низки комплексних програм, які безпосередньо орієнтовані на особливості

майбутньої професії альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції.

Традиційне фізичне виховання орієнтовано на збереження цього педагогічного процесу, як обов'язкової навчальної дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставлянням заліків та включенням до розкладу занять із наданням здобувачів можливості як відвідувати заняття у складі групи, так і займатись індивідуально. У зв'язку з останнім розглядається ще одна запропонована остання модель організації фізичного виховання у ЗВО, а саме індивідуальне фізичне виховання [12; 13].

Крім цього, ЗВО рекомендовано застосовувати різні стимули, що спонукатимуть здобувачів для активної участі у фізичному вихованні: урахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні; визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування здобувачів для участі в програмах академічної мобільності; фіксацію успіхів здобувачів у заняттях фізичним вихованням, спортом за допомогою видачі відповідних сертифікатів про досягнення тощо.

На думку багатьох науковців [1; 10; 47; 61], серед найбільш дієвих стимулів формування цінностей здорового способу життя є розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позаавдиторних форм організації фізичного виховання, надання здобувачам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно з їхніми інтересами, потребами, можливостями.

Це сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до фізичної культури й підвищить їхню зацікавленість до занять у цілому, створення відповідних умов для забезпечення регулярної фізичної активності здобувачів у канікулярний час і протягом екзаменаційних сесій. У подальшому планується розробити та впровадити модель формування цінностей здорового способу життя, обґрунтувати організаційно-методичні умови її супроводження.



У роботах провідних дослідників [41; 68] представлено низку заходів підвищення ефективності системи фізичного виховання у ЗВО: підвищення гуманітарної спрямованості фізичного виховання за допомогою посилення фізкультурно-валеологічної освіти; збільшення навчальних годин на викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО, реалізацію заходів із формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення; поліпшення програмно-нормативного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО; посилення професійної спрямованості фізичного виховання; збільшення фізичної активності здобувачів за рахунок організації спортивно-масової роботи, секційної роботи, самостійних занять. Наголошується також на перспективності впровадження в освітній процес із фізичного виховання технологій, змістом є спортивно-орієнтовані фізичні вправи [68; 71]. Водночас цим автором зазначається, що у ЗВО все ширше використовують спортивно-орієнтоване фізичне виховання здобувачів, що ґрунтується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору (у т. ч. зміни вибору) виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури.

На сьогодні питанням формування здорового способу життя та підвищення фізичної активності молоді, яка є здобувачами вищої освіти з використанням різних засобів оздоровчо-рекреаційної активності приділено достатньо уваги у фаховій літературі [2; 4; 41]. Зокрема, вивчено підходи до формування у здобувачів теоретичних основ здорового способу життя в процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання (міні-лекція, інформаційне повідомлення, презентація, «мозковий штурм», обговорення й дебати, рольова гра, метод проєктів); обґрунтовано концепцію формування здорового способу життя молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій передумов реалізації здоров'язберігальної діяльності, базової моделі та критеріїв ефективності; запропоновано модель створення інформаційного

мікросередовища, що об'єднує нормативний, діагностичний, виховний та освітній компоненти. Такі компоненти забезпечують інтеграцію інноваційних технологій у напрямі діяльності ЗВО з формування здорового способу життя здобувачів під час фізичного виховання.

Д. Анікєєвим [4] з'ясовані місце та роль фізичної активності не лише як важливого чинника підвищення рівня здоров'я і профілактики захворювань, але і чинника, що забезпечує формування здорового способу життя за допомогою непрямого впливу на його складники. Така особливість сприяє раціональній організації вільного часу здобувачів, проявляється в збалансованому харчуванні, відмові від шкідливих звичок, тощо. Водночас відзначаємо, що також розроблено й обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання молоді. Особливості вдосконалення передбачають урахування мотивації здобувачів, спрямованість на створення адекватних умов для ведення здорового способу життя, забезпечення належних норм фізичної активності.

Систематизувавши засоби фізичної активності та проаналізувавши ефективність чинних варіантів її змісту було надано рекомендації щодо параметрів фізичної активності здобувачів різних років навчання. Відмінними особливостями є оптимальне співвідношення обов'язкових, факультативних і самостійних занять фізичними вправами та визначення спрямованості їх впливів. Крім цього, розширено уявлення про соціально-педагогічні чинники, що визначають спосіб життя здобувачів, визначено роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя здобувачів [1; 14; 15].

Отже, висновки після опрацювання джерел інформації та аналізу сучасних педагогічних теорій, результатів практик свідчать, що необхідність модернізації навчального процесу з фізичного виховання здобувачів зумовлена недостатністю аудиторних занять у ЗВО, підвищенням ролі

самостійної навчальної діяльності здобувачів у контексті нової парадигми вищої освіти, низькими показниками здоров'я, рухової і фізичної підготовленості сучасної молоді, а також негативною динамікою їх показників протягом навчання у ЗВО.

## **1.2 Сучасні прогресивні ідеї, положення та рекомендації щодо застосування технічних засобів та інноваційних технологій у практиці фізичної активності здобувачів вищої освіти**

Тим, хто обирає здоровий режим, слід регулярно відвідувати тренажерний зал або робити це у дома. Інакше ви не зможете зберегти ідеальну фігуру. Спортивні програми це незамінні помічники. Сьогодні це справді інтелектуальні платформи, яким доручено відстежувати вашу активність і можуть автоматично видавати поради та інструкції, які перетворюють кожне тренування в задоволення. Однією з основних технологій в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності є використання фітнес-трекерів та мобільних додатків [30].

Фітнес-трекери можуть вимірювати кількість кроків, відстань, пульс та кількість калорій, витрачених за день. Вони також можуть відстежувати ваші заняття спортом та надавати рекомендації щодо збільшення вашої фізичної активності. Мобільні додатки можуть допомогти вам планувати ваші тренування та дієти, вести щоденник вашої фізичної активності та споживання їжі та надавати доступ до різноманітних тренувальних програм [17; 18; 19; 33].

Це наприклад Fitbit Versa з ним ви можете слідкувати за своїм здоров'ям з розумним годинником. Сон, частота серцевих скорочень, кількість кроків, контроль калорій – все це ви можете проконтролювати за допомогою одного гаджета. Та ще Apple Watch з ним тренуйтеся по-новому з розширеними показниками, от зони серцевого ритму, потужність і висотомір.

Тримайте власний темп й автоматично перемикайтеся між тренуваннями від силових та високоінтенсивних інтервальних вправ до пілатесу та йоги. Що до мобільних додатків можна додати топ три найпопулярніших програмних фітнес-додатків: Універсальний Nike Training Club випущений як «сімейна» платформа з 200 різними вправами. Цей продукт для тих, хто любить домашні види спорту з різними навантаженнями. Додаток містить поради для всіх категорій користувачів, від школярів до людей похилого віку [37].

Немає нічого поганого в ідеї Nike для тих, хто хоче займатися спортом, кардіотренуванням або йогою. Ви можете тренуватися без обладнання, не відвідуючи тренажерний зал. Sworkit Fitness частіше використовується жінками – платформа має специфічне графічне оформлення. Більшість кроків представлені у вигляді добре продуманих навчальних відео. Користувачі можуть встановлювати тривалість тренувань і навантаження з чотирма основними параметрами на вибір: силові тренування, йога, кардіотренування та розминка. Sworkit Fitness дозволяє створювати власні серії вправ і відстежувати свій прогрес в історії. Розробник додав спеціальну кнопку, яка пропонує звернутися до персонального тренера. Це найкращий спосіб отримати консультацію спеціаліста та розвіяти сумніви щодо ефективності того чи іншого фітнес-тренування [37; 40].

8fit – альтернативний спосіб отримати консультацію персонального тренера. 8fit – це збірка базових вправ щодо харчування та порад. Отримати дистанційну пораду щодо фітнесу від сертифікованого дієтолога ніколи не було так просто. Інструкція 8fit відкривається на телефоні і постійно оновлюється з урахуванням рекомендацій провідних експертів. Судячи за даними AppStore, кількість користувачів, які завантажили додаток 8fit та стали вести активний спосіб життя, рахується мільйонами.

Використання індивідуальних навантажень і рецептів харчування дозволяє людям будь-якого віку виключити проблеми зі здоров'ям і це

підтверджується більшістю відгуків про цей продукт. Для всіх, хто хоче збільшити, платформа 8fit – відмінний помічник. Іншою популярною технологією є використання віртуальної реальності в спортивній діяльності. Віртуальна реальність може бути використана для створення імітації різних видів спорту, таких як гірські лижі, вейкбординг та інші. Це дозволяє спортсменам тренуватися в безпечному та контрольованому середовищі, що може бути корисним для підготовки до змагань або для відновлення після травми [33; 40].

Крім того, віртуальна реальність може забезпечувати спортсменам індивідуальні налаштування та відстежування їх прогресу в тренуваннях. Віртуальна реальність – це технологія, яка представляє нові штучні світи. Люди сприймають цей світ за допомогою зору, слуху та дотику. Об'єкти віртуальної реальності дуже схожі на об'єкти реального життя. У віртуальній реальності людина може виконувати як звичні дії (біг, ходьба), так і дії, які неможливо виконати в реальному житті [21; 24; 33].

Віртуальна реальність активно використовується в різних сферах, таких як комп'ютерні ігри, освіта та розваги. Також технологія VR активно використовується в спорті та фітнесі. Наприклад як Icaros це фітнес-система для тренувань з використанням віртуальної реальності. Такі системи встановлюють у спортивних залах і реабілітаційних центрах. Також існує модель для домашніх тренувань ICAROS Home. Ця фітнес-система являє собою спеціальний тренажер, що здатен створити імітацію польоту. Ще для тренування знадобляться VR-окуляри. Необхідно лягти на цей тренажер животом вниз і руками взятися за руків'я. Завдання – керувати тренажером у віртуальній гонці, яка відображається у VR-окулярах. За словами виробників, фітнес-система дозволяє опрацювати різні групи м'язів, особливо руки і прес. Також вона розвиває координацію, баланс, силу і реакцію [37; 62].

Ще однією технологією, що знаходить все більше застосування в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, є датчики для носіння. Це

можуть бути різноманітні сенсори, які вимірюють показники фізичної активності та здоров'я, наприклад, серцевий ритм, рівень кисню в крові, температуру тіла та інші. Завдяки цим даним спортсмени та тренери можуть контролювати фізичну активність та здоров'я спортсменів, що дозволяє досягати кращих результатів та уникнути травм [30; 37].

Значну популярність набувають технології відеоаналізу в спорті. Вони дозволяють тренерам аналізувати зйомки змагань або тренувань та виявляти помилки в техніці спортсменів, що дозволяє виправляти їх та покращувати результати. Крім того, не можна не згадати про технології, які використовуються в спортивних стадіонах та аренах. Наприклад, це можуть бути системи відеообліку та аналізу дій спортсменів, що дозволяють вирішувати спірні ситуації під час змагань, або системи моніторингу здоров'я глядачів, що дозволяють вчасно реагувати на можливі проблеми та уникнути їх [51].

Далі поговоримо про спортивні інформаційні технології. Інноваційні технології в спорті – це не тільки комп'ютерні програми, а й складні комплекси, що дозволяють використовувати знання в тій чи іншій галузі багатьох кваліфікованих фахівців. Подібні експертні системи в даний час розробляються для підготовки важкоатлетів, бігунів на середні дистанції, багатьох стрибків з легкої атлетики і стрільби [48, с. 131]. Такі програми дозволяють контролювати фізичну підготовку спортсмена, контролювати та коригувати загальну фізичну активність, контролювати фізіологічний стан. Це теж ключові фактори досягнення результату. Саме тому компанія Adidas прославилася своїми розробками, починаючи від використання повітряних подушок у спортивному взутті і закінчуючи системою Polar які використовуються в американському футболі майже 10 років [33; 34; 35].

Розвиток технологій призвів до того, що людина має можливість відстежувати свої результати за допомогою програм. Наприклад, ігрова консоль X-BOX випустила низку спортивних програм, в яких управління

людиною, що займається, здійснюється за допомогою технології Kinect, яка відстежує рухи тіла в просторі. PlayStation Move – ігровий контролер для консолі PlayStation, який гравець тримає в руці під час тренування. Такі ігри, як Nike+, Adidas MiCoach і Move Fitness, дозволяють серйозно тренуватися, не виходячи з дому. Ця функція особливо корисна для активних видів спорту, які створюють велике навантаження на серцевий м'яз, утримуючи частоту пульсу в потрібній зоні і дозволяючи тренуватися з максимальною віддачею організму [30; 33].

Окремо варто сказати про кіберспорт це вид спортивної діяльності, у якій гравці розвивають і тренують свої розумові та фізичні навички. Молоді гравці об'єднуються та змагаються за величезні призи. Річний дохід гравця може досягати сотень тисяч доларів, враховуючи спонсорство, призові гроші та навіть виграші від змагань. Комп'ютер імітує віртуальний простір, у якому відбувається змагання між гравцями. На даний момент провідними сферами у світі є DOTA, Counter Strike і League of Legends. Щороку проводяться кіберспортивні турніри з найкращими командами з усього світу [30].

Коли мова заходить про спортсменів, людина за комп'ютером рідко приходить на думку першим. Думки щодо того, чи є кіберспорт таким же цінним, як традиційний вид спорту, різні.

Проте німецькі вчені переконані, що професійні кіберспортсмени насправді є «справжніми важкоатлетами». Вони підкреслюють, що для того, щоб перемогти суперників, професійним гравцям потрібен не лише винятковий атлетизм, а й високий ступінь розуміння тактики гри. Кіберспорт вимагає високого рівня координації рук і очей і залучає різні області мозку. Пульс спортсмена може сягати 160-180 ударів на хвилину, як у марафонця, і вони мають такі ж рівні гормону стресу кортизолу, як у гонщика. Вимоги цього виду спорту такі ж високі, як і будь-якого іншого [33; 37].

Технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності стають все більш популярними та невід'ємною частиною спортивного світу. Вони

дозволяють спортсменам та тренерам підвищувати результативність тренувань та досягати кращих результатів на змаганнях. Крім того, технології відновлення та реабілітації дозволяють прискорити процес відновлення після травми та зменшити ризик їх повторення. Носима електроніка та сенсори дозволяють контролювати фізичну активність та здоров'я спортсменів, що допомагає досягати кращих результатів та уникати травм. Технології відеоаналізу дають змогу аналізувати техніку та дії спортсменів та покращувати їх результати. Ми дослідили, що успіх команди на змаганнях залежить від багатьох факторів, включаючи фізичну підготовку, тактику та здоров'я спортсменів. Технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності дозволяють покращити всі ці аспекти та забезпечити більш ефективну та безпечну підготовку спортсменів до змагань. Спортивні інформаційні технології розвиваються з кожним роком і їх застосування має великий вплив на всі сфери життя суспільства, в тому числі і на сферу спортивних досягнень.

Сьогодні використовуються сучасні технології, завдяки чому успішно готуються професійні спортсмени та кваліфіковані спеціалісти. Інформаційні технології дуже важливі для популяризації масового спорту та для здорового способу життя надзвичайно важливий для сучасного суспільства. Крім того, поява кіберспорту як спортивної сфери показує ступінь впливу інформаційних технологій у світі та потенціал інформаційного простору [30; 37].

В сучасних умовах навчання в закладах вищої освіти, актуальним є пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання, адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у вузі є єдиним засобом збільшення фізичної активності та мають велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів



його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у вузі, студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, з залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять [49].

Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів східних єдиноборств. Залучення студентів та формування в них стійкого інтересу до систематичних занять спортивними єдиноборствами, вимагають змін в методах організації навчально-тренувального процесу, застосуванні засобів, більш поглибленого індивідуального підходу, заснованого на вивченні здібностей та можливостей студентів. Комплексне вирішення цих питань в подальшому сприятиме зміцненню здоров'я студентів, покращенню рівня фізичної підготовленості, досягненню спортивних результатів, формуванню високих моральних та вольових якостей.

Ще один гаджет – смарт-годинники. Вони можуть бути корисними для фізичних тренувань, оскільки вони можуть відстежувати різноманітні параметри вашої активності та надавати вам корисну інформацію для покращення вашого тренування [37]. Як зазначає авторка, новітні гаджети оснащені функцією відстеження серцевого ритму, вони мають вбудовані датчики, які дозволяють відстежувати пульс під час тренування. Це може бути корисним для того, щоб переконатися, що спортсмен тренується у правильному серцевому діапазоні для досягнення поставлених цілей.

Говорячи про останні випущені годинники компанії Apple, можна згадати функцію кардіограми, яка теж може стати корисною для відстеження коливань серцевого ритму, таким чином можна завчасно знайти осередки

проблем зі здоров'ям і не погіршувати його надмірними навантаженнями. Отже, за допомогою цієї функції можна виміряти пульс, який є одним з основних індикаторів здоров'я людини.

Пульс – це поштовхоподібні коливання стінок судин, які виникають під час руху крові при вигнанні її з серця [22, с. 3]. Для юнаків нормальні показники пульсу – 60-80 уд./хв, для жінок – 65-90 уд./хв. У разі захворювань, пульс людини підвищується до 120-150 уд./хв. Пульс здорової людини також може змінюватися протягом дня. Пониження частоти пульсу відбувається зранку та пізнього вечора.

Спираючись на статистику, можна сказати, що лише третина населення країни займається фізичною культурою чи спортом. Однією з причин досить негативного показника є низьке та неякісне технічно-спортивне оснащення. Також до причин відносять: низький рівень фізичної підготовки випускників шкіл; низька фізична орієнтованість молоді [15, с. 20].

Система фізичного виховання населення України базується на формах модернізації, які були впроваджені ще у минулому столітті. Завдання держави полягає у сприянні фізичному та інтелектуальному зростанню молодого покоління, адже Україна є соціально орієнтованою державою. Керівництво країни несе обов'язок постійно вдосконалювати систему відповідно до міжнародних стандартів оздоровчих технологій у сфері фізичного виховання, щоб молодь була більш зацікавлена у спортивній діяльності [51, с. 69].

Ефективним методом підвищення мотивації до самовдосконалення є впровадження новітніх технологій та інновацій у систему фізичного виховання як школярів, так і здобувачів вищої освіти. Одним зі шляхів розв'язання питання інновацій є створення програмних комплексів. В цьому комп'ютерні технології виступають у ролі посередника. Вони забезпечують отримання необхідних знань у зручній формі для кожного. Комп'ютерна

програма «Fizra\_z» є прикладом подібних технологій, які допомагають організувати тренувальний процес для тренерів і вчителів фізичного виховання з різних видів спорту.

Ця програма дозволяє зберігати та редагувати необхідну інформацію, а також аналізувати успішність учнів під час заняття, що робить її цінним інструментом для фізичного виховання [33, с. 30]. До подібних технологій також можна віднести «wearable» (одягаючі) гаджети для відстеження фізичних показників. Вони включають смарт годинники, фітнес-браслети, датчики кровообігу та інші. Пристрої можуть вимірювати серцевий ритм, кількість кроків, витрачені калорії та інші показники.

Для вдосконалення фізичного виховання та тренувань спортивних секцій потрібні не тільки новітні методи та технології в комп'ютерних програмах, але й постійне вдосконалення методичних розробок та рекомендацій щодо проведення занять з фізичного виховання. Так, наприклад на шляху впровадження новітніх технологій є певні перешкоди та проблеми, через відсутність удосконалених науково-методичних розробок, які б відповідали міжнародним стандартам та давали б змогу комплексно застосовувати та використовувати сучасні види фізичних навантажень. У даний період розвитку інноваційної спортивно-оздоровчої сфери існує значна кількість різних спрямувань та розроблених для них фітнес-програм і технологій, що включають аеробіку та атлетичні тренування.

Необхідною умовою для розширення програм та для отримання якнайкращого оздоровчого ефекту має бути відповідність новітнім методикам тренування, адже спорт – це перш за все про здоров'я. Позитивний ефект тренувань та заняття фізичним вихованням відбувається в покращенні здоров'я та загального стану людини. Це включає зміни в обміні речовин, профілактику серцево-судинних захворювань, покращення опорно-рухового апарату, вдосконалення фізичної працездатності та самопочуття загалом.

Тренування і заняття фізичним вихованням також можуть допомогти зменшити ризик розвитку деяких захворювань, збільшити міцність та енергію, підвищити настрій та знизити рівень стресу. Напрями сучасних програм з фітнес-тренувань поділяються на ті, що зосереджені на одному виді рухової активності та на ті, що сполучені за різними видами. У структурі будь-якого фітнес-заняття завжди виділяють 3 частини: розминка; основна частина; заключна частина.

Задля отримання високого рівня результату можна підвищувати інтенсивність з кардіо тренувань, створити програму для основних груп м'язів під час силових тренувань. Важливо пам'ятати, що перевантаження може призвести до травми та зниження результату. Планувати тренування слід за показниками вашого поточного рівня фізичної підготовки. Особливе місце серед фітнес-програм посідає аеробіка. Основний її принцип полягає в тому, що рухи, які допомагають, ритмічні та підвищують пульс і кровообіг. До переваг аеробіки можна віднести поліпшення серцево-судинної функції, зниження ризику захворювання на серцево-судинні хвороби, зменшення стресу та підвищення настрою. Вона базується на різноманітних фізичних вправах, які сприяють оздоровленню організму.

Серед них можна виділити такі, як ходьба, танці, ритмічні вправи, біг, гімнастичні вправи та легкі вправи з навантаженням (наприклад, степ-аеробіка та денс-аеробіка) [3; 12; 13; 14].

### **1.3 Сучасний стан використання спортивних одноборств як змісту фізичної активності здобувачів вищої освіти**

Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у вузі, студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та

психологічні потреби у фізичній активності. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять [36; 38; 39; 52].

Упродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів єдиноборств (джудо, ушу, тхеквондо, греко-римська боротьба, карате-до, сумо, бокс тощо) [49; 70].

Аналіз науково-методичної літератури, проведений колективом дослідників у складі В. Яременка, І. Малинського, М. Колоса, В. Шандригося [72], засвідчив наступне. На сьогоднішній день проведено ряд досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування різних видів єдиноборств у процесі фізичного виховання в вузі. Із наявних матеріалів виокремили такі, що свідчать про розроблення та реалізацію на практиці моделі фізичного виховання здобувачів ЗВО на основі оздоровчого потенціалу тхеквондо. Дана модель складається з проектно-цільового компоненту, змістовно-процесуальної частини та критеріально-оцінювальної системи. Апробація такої методики засвідчила ефективність оздоровчих занять тхеквандо, побудованої на принципах індивідуалізації та диференціації навчання, на інтеграції засобів тхеквандо, що спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я здобувачів.

Іншим дослідженням запропоновано концептуальну модель підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів засобами греко-римської боротьби. Теоретично розроблені та експериментально перевірені педагогічні умови, що забезпечують ефективність занять греко-римською боротьбою у ЗВО. Автором даний аналіз занять і змагань з греко-римської

боротьби, як педагогічного явища та фактору активізації мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до занять з фізичного виховання [45; 57].

Водночас, відзначається дієвість вдосконалення фізичної підготовки здобувачів вищої освіти на основі раціонального застосування спеціальних вправ східних єдиноборств у поєднанні з вправами програми фізичного виховання.

Крім цього, доведено ефективність спортизації фізичного виховання студентів вузів на основі засобів та методів, які застосовуються у спортивній підготовці дзюдоїстів. Отримані автором дані свідчать, що організація фізичного виховання студентів на основі спортизації дозволяє підвищити рівень фізичної активності, дає можливість оволодіти знаннями з фізичного виховання, здорового способу життя, змісту фізичної активності, спрямованого на підтримку високого рівня здоров'я, фізичних розвитку, підготовленості та працездатності [35; 49].

Спортизація фізичного виховання дозволяє розкрити та реалізувати реальні і потенційні можливості студентів, дозволяє успішно вирішувати навчальні та виховні завдання у порівнянні з традиційними підходами до організації фізичного виховання у ЗВО. Зокрема, пропонується викристовувати боротьбу самбо як засіб вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання молоді, яка навчається у ЗВО.

Було підтверджено, що заняття здобувачів боротьбою самбо можуть зміцнювати здоров'я, підвищувати їх інтерес до фізичного виховання у випадку використання методики початкової підготовки з боротьби самбо під час реалізації здобувачами фізичної активності у вільний від навчання час або у позааудиторній діяльності.

Крім цього, знайшли інформацію щодо обґрунтування педагогічної технології, спрямованої на інтеграцію національно-історичного досвіду у фізичному вихованні здобувачів педагогічних ЗВО під час використання єдиноборств [60; 64].

Деякі дослідники розглянули ефективність застосування у ЗВО занять карате-до, а також їхню роль у підвищенні інтересу здобувачів до занять фізичними вправами та підвищення свого рівня фізичної підготовленості.

Відзначаємо також розроблення методики, що передбачає організацію занять тхеквондо зі здобувачами нефізкультурних ЗВО у аудиторний та позааудиторний час. Тут автори обґрунтовують доцільність застосування засобів тхеквондо на навчально-тренувальних заняттях зі здобувачами; розроблено і апробовано зміст навчальної програми та навчально-тренувальних занять, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості, зацікавленості здобувачів вищої освіти технічного ЗВО до занять фізичними вправами. Комплекс вправ тхеквондо, застосований у фізичному вихованні здобувачів технічного ЗВО, підвищує ефективність освітнього процесу, сприяє підвищенню їхньої фізичної підготовленості зацікавленості до цих занять.

Розглянуто позитивний вплив спортивних занять із використанням засобів спортивної боротьби (спортивних і рухливих ігор з елементами одноборств), засобів самоконтролю на фізичний стан здобувачів і на формування в них стійкої потреби до занять фізичними вправами, спортом у ЗВО. У цьому випадку відзначаємо розроблення варіативної частини програми з фізичного виховання, яка передбачає використання спортивної боротьби, як засобу вирішення завдань фізичного виховання у ЗВО [42; 45].

Доведено ефективність та обґрунтована дієвість цілеспрямованого використання нетрадиційних для фізичного виховання у ЗВО борцівських ігор (регболу інші) на розвиток рухових якостей здобувачів.

С. Рябцевим [59] запропоновано авторську методику застосування рукопашного бою у фізичному вихованні здобувачів для підвищення рівня фізичної підготовленості. Результатом дослідження було таке: технічні та тактичні дії під час використання означеного виду одноборств виявилися ефективними у розвитку координації. При цьому, важливою умовою

зазначеної методики є необхідність створення нестандартних ситуацій, в яких учасник повинен раціонально використовувати наявний у нього арсенал рухів під час функціонування екстремальної ситуації й умов.

Водночас існує дослідження, результати якого засвідчують дієвість застосування засобів боксу з метою удосконалення фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих вузів у порівнянні зі стандартними заняттями з фізичного виховання згідно навчальної програми. Автором розроблено програму використання засобів боксу під час навчально-тренувальних занять для здобувачів вищої освіти протягом 1-4 років навчання. Тут зазначаємо, що такі заняття є альтернативою заняттям із фізичного виховання [36].

З іншого боку виявили існування педагогічних умов та комплекси засобів і методів, спрямованих на підвищення ефективності оздоровчих занять здобувачів, які займаються боксом, під час оволодіння технічними спеціальностями у ЗВО.

На матеріалі пляжної боротьби В. Квартичем [35] розглянуто проблему навчання студентів педагогічних закладів руховим навичкам засобами єдиноборств та використання їх елементів у процесі фізичного виховання.

Я. Куликовським [43] проведено дослідження присвячене проблемі використання реконструйованих традиційних форм і методів фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах). Вживання розробленої автором методики використання традиційних засобів фізичної культури українців в освітньому процесі педагогічного ЗВО зумовили підвищенню рівня фізичної, технічної, змагальної підготовки і функціонального стану хлопців експериментальних груп у порівнянні з їх однолітками контрольної групи.

Завдяки використанню елементів теорії фізичної культури українців під час реалізації цієї навчальної дисципліни під час викладання фізичного виховання істотно підвищувалася з року в рік якість відвідування



здобувачами занять та їх участь у командних змаганнях (між групами і курсами) з народних видів силового багатоборства, української народної боротьби на поясах.

Проведеним Р. Самохою [62] дослідженням було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність інноваційних технологій фізичного виховання здобувачів педагогічних ЗВО із застосуванням народних традицій. Зокрема, використання козацьких одноборств сприяло підвищенню ефективності навчально-виховного процесу у вирішенні завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти. При цьому зазначається [49; 62; 72], що використання народних видів боротьби у фізичному вихованні здобувачів сприятиме урізноманітненню навчально-виховного процесу, підвищенню ефективності занять з фізичного виховання взагалі та збагатить молодь знаннями про традиції і звичаї українського народу. Крім цього, зазначеними дослідниками розглянуто модель виховання фізичних якостей у студентів основної групи за допомогою елементів боротьби сумо. Запропонована модель забезпечує можливість здобувачам, які належать до основної медичної групи, поліпшити результати вияву динамічної стійкості.

С. Коробко [39], які дієвий засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти, пропонує використовувати боротьбу сумо. Зазначається, що практика залучення здобувачів до занять цим видом боротьби демонструє значний оздоровчий ефект після їх реалізації. Поєднання прагнення здобувачів до занять екзотичними для них видами спорту, простота рухових дій, доступність засвоєння технічних прийомів, все це дозволяє стверджувати – сумо є цілком придатним видом спорту для вдосконалення і поліпшення, а також підтримання на належному рівні стану здоров'я молоді.

У своєму дослідженні Д. Орен [50] розглядає підхід до формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти, що передбачає використання засобів сучасних традиційних і нетрадиційних для практики

фізичного виховання у ЗВО видів одноборств. Автором запропоновано класифікацію видів одноборств, що можуть бути використані у практиці фізичного виховання здобувачів вищої освіти як зміст їхньої фізичної активності у позааудиторній діяльності.

Значна увага приділяється застосуванню великого методичного арсеналу української бойової культури для патріотичного та фізичного виховання студентської молоді. Для цього в навчальний та виховний процес були інтенсивно впроваджені, адаптовані для системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, елементи українського національного виду спортивних єдиноборств – хортингу. Хортинг це сучасний вид спортивних єдиноборств, який побудовано на славетних військових традиціях Запорізького козацтва та науковому підґрунті теорії підготовки в олімпійському та професіональному спорті. Працюючи в тісному зв'язку з Харківської обласною федерацією хортингу, значним організаційним та науково-методичним центром розвитку української бойової культури в слобожанському регіоні [44; 45].

Адаптовані для здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості, методи та засоби спортивної підготовки хортингу застосовуються в системі патріотичного та фізичного виховання університету. На академічних заняттях здобувачі вивчають прийоми самозахисту, підвищують рівень фізичної підготовленості та проходять початкову спортивну підготовку з хортингу. Протягом навчального року проводиться первинний, проміжний та підсумковий контроль засвоєння навчального матеріалу та рівня фізичної підготовленості.

По результатах комплексного тестування, за необхідності, проводиться корекція дидактичних алгоритмів та параметрів фізичних навантажень. Також на академічних заняттях та в після навчальний час вивчаються історичні основи традиційної культури українського народу. Здобувачі вищої освіти, які виявляють бажання вдосконалюватися в

спортивних єдиноборствах мають змогу проходити підготовку в секції хортину, в якій працюють тренувальні групи для початківців та групи для досвідчених і кваліфікованих хортингістів [29; 45; 46].

На постійній основі проводяться змагання різного рангу з національних видів спортивних єдиноборств. Таким чином, побудована струнка система поетапної підготовки спортсменів-єдиноборців високого кваліфікаційного рівня. На змаганнях різного рангу вихованці секції хортингу демонструють високі спортивні результати. Проводяться дослідження тренувальної і змагальної діяльності в хортингу та козацькому двобої. Відмінною особистістю хортингу є спрямованість на виховання патріотизму з першого шагу здобувача-новачка в спортивну залу єдиноборств. Здобувачам вищої освіти прищеплюється любов до України, даються навички самозахисту та виживання, що особливо актуально в екстремальних умовах повномасштабної війни російської федерації проти нашої країни.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Вирішення завдань дослідження здійснювалося за допомогою комплексу відповідних методів. *Теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення* даних науково-методичної літератури. Аналіз науково-методичної літератури проводили для порівняння поглядів авторів на основі питання досліджуваної проблеми. Зазначене дозволило визначити напрямки роботи, сформулювати завдання, об'єкт, предмет дослідження, визначити шляхи вирішення поставлених завдань. Аналізувалися джерела, що висвітлюють основи розвитку силових якостей [16; 28].

Отримані дані дозволили ознайомитися із сучасним станом питань, пов'язаних з таким: силові види спорту в загальній системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти; фізіологічні та гігієнічні основи розвитку силових якостей юнаків; педагогічні основи розвитку силових якостей юнаків і дівчат. Останнє передбачало поглиблене вивчення питань, що стосуються періодизації природного розвитку силових якостей та організаційно–методичних особливостей цього процесу.

*Педагогічні спостереження* проводили впродовж усього дослідження. При цьому, звертали увагу на такі характеристики: точність виконання юнаками тестових, експериментальних завдань; реакцію організму хлопців на запропоновані фізичні навантаження; дотримання організаційно-методичних і змістових вимог під час проведення занять фізичною культурою із застосуванням силових навантажень [16; 28]. Збільшення об'єктивності отриманих результатів досягалось:

- точним виконанням тестових завдань – проводився попередній інструктаж юнаків щодо техніки виконання кожного завдання, надавалося декілька спроб для його виконання без оцінювання результатів. Після цього (за необхідності) вносили відповідні корективи;

- точним виконанням експериментальних завдань – проводили контроль з використанням хронометражу за загальноприйнятою методикою. При цьому, встановлювалися часові параметри фізичних навантажень і відпочинку, за потреби – вносили необхідні корективи. Хронометраж проводив експериментатор особисто з використанням ручного електронного секундоміру з точністю вимірювання до 0,01с [42; 63];

- фіксацією реакцій на фізичні навантаження – оцінювалися за зовнішніми ознаками, параметри яких встановлено у спеціальній науковій літературі. Додаткову інформацію (в разі потреби) отримували за ЧСС і, таким чином, визначали відповідність фізичних навантажень віковим і розвивально-оздоровчим параметрам. При параметрах навантажень, що відмінні від оптимальних, їх корегують (зміна часу відпочинку, кількість повторень, темп виконання вправи).

*Педагогічне тестування* проводилося для визначення змін та взаємозв'язків показників фізичної підготовленості юнаків. Тестування проводили на початку (вихідне) та наприкінці (підсумкове) кожного навчального року впродовж двох навчальних років. На підставі статистично значущої кількісної різниці робили відповідні узагальнення.

Батарейою тестів формували з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури [58; 59; 60; 63], що дозволило виконати головні метрологічні вимоги, відібрати тести, які легко відтворювалися та передбачають прості способи реєстрації результатів. Батарейою містила тести, що дозволяли визначити такі фізичні здібності: швидкісні – біг 20 м з ходу, 5-секундний біг на місці з максимальною частотою рухів; швидкісно-силові – стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча з-за голови двома руками сидячи

ноги нарізно; силові – станова динамометрія; витривалість – швидкісну (біг 100 м), загальну (6-хвилинний біг на максимальну відстань), силову статичну (вис на зігнутих руках); гнучкість – нахил уперед стоячи на підвищенні, викрут мірної лінійки за спину двома руками, не згинаючи їх у ліктьових суглобах; координаційні – в циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м), акробатичних рухах (три перекиди вперед за мінімальний час), балістичних рухах на відстань провідною та непровідною руками (метання тенісного м'ячика з розбігу на максимальну відстань).

*Педагогічний експеримент.* Дослідження передбачало проведення констатуючого педагогічного експерименту. Він проводився для вивчення змін усіх показників фізичної підготовленості юнаків. При цьому, заняття фізичною культурою відбувалося традиційно, тобто згідно чинного змісту програми фізичного виховання у ЗВО [16; 28].

Інша група використаних прикладних методів належали до медико-біологічних. Зокрема, таким був метод антропометрії, спірометрії, сфігмоманометрії, динамометрії, пульсометрії та комплекси цих методів, об'єднаних у методики. В останньому випадку це стосувалося методики визначення індексу фізичного стану О. Пирогової. Щодо показників, то такими були ЖЄЛ, ЧСС у спокої і після навантаження, АТ (систоличний, діастолічний), час відновлення після навантаження та індекси: життєвий (ЖІ), силовий (СІ), Руфф'є (ІР). Так, СІ визначали для оцінювання стану розвитку скелетних м'язів, як свідчення рівня надлишкового накопичення в них структурно-енергетичних потенціалів. Від останніх залежать робочі можливості м'язів, а відтак опосередковано і стан соматичного (фізичного) здоров'я [5; 42]. Визначення ЖІ сприяло оцінюванню стану забезпечення організму киснем, ІР – стану функціонування серцево-судинної системи після дозованого фізичного навантаження, за яким опосередковано виявляли спроможності фізичної працездатності [42; 48]. В останньому випадку така функціональна проба передбачала використання методу *пульсометрії*.

Зокрема, протягом 15 с у положенні сидячи після п'яти хвилин відпочинку, а також у перші 15 с відпочинку після виконання 30 глибоких присідань (руки вперед) за 45 с та починаючи з 45 с першої хвилини відпочинку після виконання присідань, визначали ЧСС, – відповідно ЧСС<sub>1</sub>, ЧСС<sub>2</sub> і ЧСС<sub>3</sub>. Означений метод використовували при встановленні значень ЧСС у різних станах організму.

Визначали його пальпаторно протягом однієї хвилини.

Метод *динамометрії* використовували для встановлення значень СІ. Здобувачу надавалося дві спроби з інтервалом відпочинку між ними 30 с. Ураховували кращий результат із точністю вимірювання до 0,5 кг; інструментарій – медичний динамометр «ДК-140». Стан розвитку дихальної системи та забезпечення організму киснем визначали встановленням відповідно життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та ЖІ. Використовували для цього метод *спірометрії*, інструментарій – водяний спірометр. Здобувачу надавали дві спроби з інтервалом між ними 15 с, після цього враховували кращий результат. Використання методу *сфігмоманометрії* дозволило визначити АТ студентів, значення якого необхідні для встановлення ІР. Інструментарій – сфігмоманометр «Microlife».

Для визначення цих індексів використовували такі формули [5; 28]:

- $ЖІ = \frac{ЖЄЛ}{МасаТіла}$ ;
- $СІ = \frac{ДинамометріяКисти}{МасаТіла} \times 100$ ;
- $ІР = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{100}$ ;

Для визначення морфологічних показників здобувачів, зокрема довжини і маси тіла, використовували метод *антропометрії*; у зв'язку з цим ураховували відповідні методичні вказівки [28; 42].

*Методи математичної статистики.* Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики. Використовували пакет

комп'ютерних програм «StatSoft Statistica V6.0». Після педагогічного експерименту проводили визначення основних одномірних статистик:

- середнього арифметичного –  $\bar{X}$ , стандартної помилки середнього –  $m_x$ , дисперсії –  $S_x$ , Колмогорова-Сірникова;

- $t$ -критерію Стьюдента – для встановлення відмінностей між двома вибірками за середніми результатами, – за умови нормального розподілу індивідуальних значень у кожній вибірці. При цьому, за базовий приймали 5-відсотковий рівень вірогідності –  $p$  (вірогідність не менша за 0,95); під час аналізу результатів всередині кожної вибірки використовували значення  $t$  для пов'язаних та непов'язаних вибірок;

- $X$ -критерію ван дер Вардена – непараметричного критерію для встановлення вірогідності відмінностей між середніми значеннями двох вибірок у випадку невідповідності розподілу результатів навіть однієї з них закону про нормальний розподіл. За базовий приймався 5- та 1-відсотковий рівень значущості –  $p$  (вірогідність не менша 0,95-0,99). Тут використовували значення, рекомендовані спеціальною літературою [28, с. 151].

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження проводили на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Обстежували 84 юнаки 17-19 років, які за станом здоров'я належали до основної медичної групи.

На першому етапі (вересень 2022 року) вивчали матеріали документальних джерел, наукових і методичних праць дослідників у напрямі, яке досліджується.

На другому етапі (жовтень 2022 року – червень 2023 року). Завданням цього етапу було вивчення вияву показників фізичного стану здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, а саме географічного, математичного, історичного факультетів та факультету фізичної культури.



На третьому етапі (липень – серпень 2023 року) одержані емпіричні дані узагальнювали та робили висновки про результати констатувального педагогічного експерименту. Здійснювали також оформлення дипломного проєкту, розробляли зміст занять одноборствами для здобувачів факультетів, не пов'язаних із фізичним вихованням.

На четвертому етапі (вересень – листопад 2023 року) формулювали висновки, завершували оформлення дипломного проєкту магістра.

## РОЗДІЛ 3

### ВИЯВ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

#### 3.1 Характеристика вияву окремих показників фізичного стану здобувачів різних спеціальностей у ЗВО

Фізичний розвиток визначають як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя, що характеризується сукупністю ознак, які зумовлюють зовнішні показники фізичного стану організму на певному етапі його розвитку. У нашому дослідженні фізичний розвиток оцінювали за показниками довжини та маси тіла, розрахункових індексів. Під час аналізу показників фізичного розвитку враховано природні фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі юнаків: процес росту та формування статури. Підтвердження цього факту – дані, отримані в процесі дослідження. За чотири роки довжина тіла студентів у середньому збільшилася з 176,42 до 178, 2 см (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1 – Фізичний розвиток здобувачів вищої освіти різних спеціальностей**

Показник	Рік навчання							
	1		2		3		4	
	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$
Довжина тіла, см	176,4	0,64	177,2	0,78	177,5	0,82	178,2	0,73
Маса тіла, кг	66,81	1,27	68,03	1,34	69,53	1,42	69,78	1,35

Найбільш інтенсивно довжина тіла зростає з першого до другого й із третього до четвертого курсів навчання. Зміни в організмі відбуваються не лише під впливом генетичних чинників, а також під прямим впливом навчального середовища, звичного способу життя. Задля визначення впливу

обраного напрямку навчання на один з антропометричних показників (довжину тіла) ми порівняли індивідуальні значення залежно від обраного фаху та курсу навчання.

З'ясували, що в здобувачів першого року навчання, незалежно від обраного напрямку, – різні індивідуальні показники довжини тіла. У географів довжина тіла становить від 154 см до 198 см; досліджуваних з факультету фізичної культури – 159-191 см; у математиків – 165-196 см; початкової освіти – 156-208 см; фізиків – 159-202 см; філологів – 164-198 см; істориків – 166-190 см.

Здобувачі другого курсу також мають широкий діапазон довжини тіла: від 156 см – у здобувача-математика до 208 см – у здобувача-історика. У двох груп здобувачів – філологів та істориків – найменша варіабельність показника довжини тіла. У всіх досліджуваних групах третьокурсників здобувачі різко різняться за довжиною тіла, створюючи великий діапазон показників – від 156 см до 190 см.

Найбільше здобувачів мають довжину тіла 175-185 см, що відповідає середньому зросту чоловіків. Студенти четвертого курсу навчання загалом вищі, ніж ті, хто навчається на молодших курсах. Найнижчий здобувач (майбутній географ) має ріст 165 см, а найвищий – історик – 196 см.

Окрім довжини тіла, ми визначали масу тіла в здобувачів різних курсів навчання. На першому курсі середній показник становив 66,81 кг; на другому – 68,03 кг; на третьому – 69,53 кг, на четвертому – 69,78 кг. Отже, протягом навчання маса тіла студентів збільшується. Дещо вищі параметри зростання маси тіла в хлопців виявлено з першого до третього курсів навчання, після чого настає певна стабілізація.

Дані, отримані в процесі визначення довжини та маси тіла, дають змогу розрахувати індекс Кетле (індекс маси тіла). Згідно з рекомендаціями ВООЗ, якщо показник нижчий за 16, то це означає виражений дефіцит маси; 16,5-18,49 – недостатня маса тіла; 18,5-24,99 – норма, 25-29,99 – надлишкова

маса тіла, 30-34,99 – ожиріння першого ступеня, 35-39,99 – ожиріння другого ступеня, 40 і більше – ожиріння третього ступеня.

Саме застосування індексу Кетле – необхідна умова для визначення відповідності показників росту й маси тіла для кожного здобувача, а також для оцінки ризику розвитку захворювань, пов'язаних із надлишком чи недостатністю маси тіла.

Для порівняння показників Кетле, ми проаналізували кожен окремий напрям і курс навчання. Так, на географічному факультеті з 56 досліджуваних здобувачів у трьох осіб (5,4 %) виявили недостатню масу тіла. Причому це здобувачі різних років навчання (1, 2 та 4).

Надлишкова маса тіла – у 37,4 % обстежених здобувачів, найбільшу групу становлять здобувачі третього року навчання (50 % від загальної кількості третьокурсників); 10,7 % хлопців мають ожиріння I ступеня, 5,4 % II ступеня. Масу тіла в межах норми діагностовано в 50 % першокурсників і другокурсників, у чверті третьокурсників та в 42,9 % здобувачів 4 курсу.

Здобувачі напряму підготовки «Фізичне виховання і спорт» формують групу, у якій діагностовано найбільше осіб із масою тіла в межах норми. На першому курсі таких 75 %, на другому – 89,6 % на третьому – 85 % і на четвертому – 88,9 %. Зазначимо, що є особи з недостатньою масою тіла: на першому курсі – дві особи (10 %), на другому – одна (5,2 %). Також є здобувачі з надлишковою масою тіла.

Загалом таких шість (7,8 %): двоє – на першому й четвертому курсах і по одному – на другому та третьому. Ожиріння I ступеня діагностовано в одного здобувача-першокурсника (5 %) й у двох осіб третього курсу (10 %).

Серед здобувачів-математиків виявлено одного (третьокурсник) із дефіцитом маси тіла. Недостатність маси тіла виявлено в семи здобувачів (10,8 %): в одного студента першого курсу, у трьох осіб – другого, у двох третьокурсників і в одного четвертокурсника.

Надлишкову масу тіла діагностували в 31,1 % першокурсників, 42,1 % другокурсників, у чверті третьокурсників і 33,8 % четвертокурсників. Також на факультеті навчаються п'ять студентів (7,7 %) з ожирінням I ступеня й двоє (3 %) хворих на ожиріння II ступеня. Маса тіла в межах норми – у половини здобувачів першого року навчання, у 36,8 % другокурсників, 31,3 % третьокурсників й у 57,1 % здобувачів-випускників.

Навчаються двоє здобувачів (на першому та третьому курсах) із недостатньою масою тіла (2,9 %) і 39,7 % із надлишковою масою тіла. Крім того, найбільше таких здобувачів (55,6 %) на другому курсі, а найменше (23,5 %) – на першому. Також в інституті навчається шість осіб (8,9 %) з ожирінням I ступеня і двоє (2,9 %) – з ожирінням II ступеня. Здобувачів із масою тіла в межах норми найбільше на першому курсі (52,9 %), а найменше – на третьому (33,3 %).

Найбільше осіб із недостатньою масою тіла (30 %) виявлено серед майбутніх фізиків. 10 % здобувачів мають надлишкову масу тіла. У 6 % осіб діагностовано ожиріння I ступеня й у 4 % – II ступеня. Лише 50 % досліджуваних мають масу тіла в межах норми.

Якщо розглядати показник нормальної маси тіла за окремими курсами, то на першому курсі таких здобувачів 41,7 %, на другому – 52,9 %, на третьому – 54,5 % і на четвертому – половина. У двох здобувачів-географів (5,9 %) зафіксовано недостатню масу тіла. Вони навчаються на другому й третьому курсах.

Надлишкову масу тіла мають три здобувачі (8,8 %), чотири особи (11,8 %) хворіють на ожиріння I ступеня, троє з них – другокурсники та один – випускник. Маса тіла в межах норми – у 73,5 % філологів. На першому курсі таких осіб 87,5 %, на другому – половина, на третьому – 85,7 % і на четвертому – 77,8 %.

Серед майбутніх істориків виявлено збільшення осіб, у яких нормалізувалася маса тіла в процесі навчання. На першому курсі здобувачів

із масою тіла в межах норми було 46,2 %, на другому – уже 75 %, на третьому – 80 % і на четвертому – 90 %. Проте у двох осіб (перший та другий курс) – недостатня маса тіла, у семи здобувачів (15,6 %) – надлишкова, у чотирьох діагностовано ожиріння I ступеня.

Узагальнюючи отримані дані та порівнюючи їх, можна проаналізувати масо-ростову характеристику здобувачів досліджуваних напрямів освіти та років навчання. Так, з усіх юнаків, які брали участь у дослідженні, в одного третьокурсника з математичного факультету, діагностовано дефіцит маси тіла. Здобувачі з недостатньою масою тіла є на всіх курсах.

На першому курсі таких здобувачів виявлено на всіх напрямках навчання, окрім філології. Найбільше таких осіб серед майбутніх фізиків (33,3 %). На другому курсі здобувачів із недостатньою масою тіла немає на історичному факультеті.

Кількість третьокурсників із недостатньою масою тіла ще менша: на трьох факультетах немає жодної особи (географічний, фізичного виховання, історичний). І на випускному курсі на чотирьох факультетах не зафіксовано осіб із недостатньою масою тіла (фізичне виховання, географія, математика, історія).

Здобувачі з надлишковою масою тіла є також на всіх курсах і напрямках навчання. Лише на третьому курсі історичного факультету, на четвертому курсі – математичного та історичного немає таких осіб.

З усіх досліджуваних груп найбільше здобувачів із надлишковою масою тіла виявлено серед другокурсників напряму «Історія» (55,6 %). Розрахунок індексу Кетле дає змогу встановити ступінь ожиріння. Серед здобувачів досліджуваних груп відсоток із масою тіла в межах норми коливається в різних діапазонах. Найменше таких серед майбутніх географів (25 %), які навчаються на третьому курсі, а найбільше – серед істориків четвертого курсу (90 %).

Отримані результати свідчать, що, окрім вікового чинника й природних фізіологічних змін в організмі, на антропометричні показники здобувачів впливають навчальне середовище, спосіб життя та проведення вільного часу. Отже, з усіх юнаків, яких залучено до дослідження, маса тіла в межах норми була лише в 57,9 % здобувачів (табл. 3.2).

У 42,1 % здобувачів простежено відхилення від норми, згідно з індексом Кетле: 8,9 % – у бік зменшення й 33,2 % – у бік збільшення маси тіла. Такі дані ще раз підтверджують актуальність нашого дослідження

**Таблиця 3.2 – Показники індексу Кетле у здобувачів вищої освіти різних ЗВО, %**

Маса тіла		Спеціальність							
		географія	фізична культура	математика	початкова	фізика	філологія	історія	усього
Дефіцит				1,5					0,3
Недостатня		5,4	3,9	10,8	2,9	30,0	5,9	4,4	8,6
Нормальна		41,1	84,4	43,1	45,6	50,0	73,5	71,1	57,9
Надлишкова		37,4	7,8	33,9	39,7	10,0	8,8	15,6	23,1
Ожиріння	I ст	10,7	3,9	7,7	8,9	6,0	11,8	8,9	7,8
	II ст	5,4		3,0	2,9	4,0			2,3
	III ст								

Зазначимо, що в 7,8 % здобувачів виявлено ожиріння I ступеня та 2,3 % – II, що зумовлює потребу у підвищенні їхньої фізичної активності.

Ефективність формування рухових умінь і навичок здобувачів ЗВО залежить від певних чинників, зокрема стану фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я й функціональних можливостей організму молоді, рівня фізичної активності, інтересу та мотивації до діяльності.

### 3.2 Функціональні характеристики здобувачів різних спеціальностей у ЗВО

До початку аналізу даних, одержаних на початку дослідження, визначили відповідність нормальному розподілу значень кожної фізіологічної характеристики. (табл. 3.3).

**Таблиця 3.3 – Результати здобувачів вищої освіти за різними спеціальностями**

Показник	На початку дослідження				
	$\bar{x}$	S	Min	Max	K-S, p
<i>географічний факультет (ГФ)</i>					
ЖЄЛ, мл	2767.50	326.00	2380.0	3340.0	>.20
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	79.75	2.31	77.0	84.0	>.20
ЧСС після навантаження, уд·хв <sup>-1</sup>	124.13	4.42	116.0	130.0	>.20
АТ систолічний, мм рт. ст	120.00	4.00	114.0	126.0	>.20
АТ діастолічний, мм рт. ст	70.88	2.36	66.0	74.0	>.20
Час відновлення після навантаження, с	140.50	8.93	120.0	150.0	>.20
ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	50.00	3.78	44.0	54.0	>.20
СІ, %	50.50	3.34	46.0	54.0	>.20
ІР, у. о.	96.50	3.63	89.0	102.0	>.20
<i>факультет фізичної культури (ФФК)</i>					
ЖЄЛ, мл	3070.00	156.90	2750.0	3250.0	>.20
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	77.50	3.75	73.0	85.0	>.20
ЧСС після навантаження, уд·хв <sup>-1</sup>	117.42	7.55	109.0	130.0	>.20
АТ систолічний, мм рт. ст	122.50	4.25	116.0	130.0	>.20
АТ діастолічний, мм рт. ст	76.25	3.25	72.0	82.0	>.20
Час відновлення після навантаження, с	143.58	11.12	120.0	160.0	>.20
ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	57.25	4.85	46.0	64.0	>.20
СІ, %	56.75	3.47	50.0	62.0	>.20
ІР, у. о.	81.25	5.29	72.0	90.0	>.20
<i>математичний факультет (МФ)</i>					
ЖЄЛ, мл	3332.00	223.89	3000.0	3700.0	>.20
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	74.20	2.97	68.0	77.0	>.20
ЧСС після навантаження, уд·хв <sup>-1</sup>	128.00	7.10	118.0	140.0	>.20
АТ систолічний, мм рт. ст	124.10	5.57	117.0	131.0	>.20
АТ діастолічний, мм рт. ст	76.40	3.27	70.0	81.0	>.20
Час відновлення після навантаження, с	131.50	8.58	116.0	142.0	>.20
ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	50.60	3.66	45.0	58.0	>.20
СІ, %	57.2	4.39	49.0	63.0	>.20
ІР, у. о.	96.80	6.07	90.0	109.0	>.20
<i>історичний факультет (ІФ)</i>					
ЖЄЛ, мл	2838.89	236.88	2550.0	3150.0	>.20
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	80.00	2.55	75.0	84.0	>.20
ЧСС після навантаження, уд·хв <sup>-1</sup>	133.11	9.79	116.0	145.0	>.20
АТ систолічний, мм рт. ст	125.44	6.58	118.0	139.0	>.20
АТ діастолічний, мм рт. ст	80.00	2.50	76.0	84.0	>.20
Час відновлення після навантаження, с	139.56	12.99	116.0	152.0	>.20



### Продовження таблиці 3.3

ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	42.78	3.42	40.0	50.0	<.15
СІ, %	49.78	2.86	46.0	56.0	>.20
ІР, у. о.	98.44	5.83	90.0	106.0	>.20

П р и м і т к а. Позначено тут і далі: ЖЄЛ – життєва ємність легень, ЧСС – частота серцевих скорочень, АТ – артеріальний тиск, ЖІ – життєвий індекс, СІ – силовий індекс, ІР – індекс Руфф'є

Для цього застосували тест Колмогорова-Смірнова (K-S Test), одержані результати засвідчили нормальний розподіл значень в усіх показниках.

Порівняння параметрів здобувачів вищої освіти за різними спеціальностями виявило певні розбіжності між ними. Найбільшу кількість виявили у представників ФФК (табл. 3.4).

**Таблиця 3.4 – Розбіжності результатів у здобувачів вищої освіти за різними спеціальностями на початку дослідження**

Result (points)	The name of the parameter								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>ГФ-ФФК</i>									
t	-2.791	1.507	2.256	-1.318	-4.011	-.654	-3.560	-4.007	7.085
F	4.317	2.630	2.915	1.131	1.903	1.552	1.643	1.079	2.132
p	<b>.012</b>	.149	<b>.037</b>	.204	<b>.001</b>	.521	<b>.002</b>	<b>.001</b>	<b>.000</b>
<i>ГФ-МФ</i>									
t	-4.354	4.325	-1.344	-1.749	-4.006	2.172	-.341	-3.562	-.123
F	2.120	1.651	2.580	1.937	1.929	1.083	1.068	1.731	2.803
p	<b>.000</b>	<b>.001</b>	.198	.099	<b>.001</b>	.045	.738	<b>.003</b>	.904
<i>ГФ-ІФ</i>									
t	-.521	-.211	-2.382	-2.027	-7.715	.172	4.138	.481	-.812
F	1.894	1.213	4.902	2.705	1.125	2.117	1.222	1.360	2.589
p	.610	.836	<b>.038</b>	.061	<b>.000</b>	.865	<b>.000</b>	.638	.429
<i>ФФК-ФМ</i>									
t	-3.221	2.250	-3.362	-.764	-.107	2.806	3.569	-.269	-6.421
F	2.036	1.593	1.130	1.713	1.014	1.681	1.755	.791	1.315
p	<b>.004</b>	<b>.036</b>	<b>.003</b>	.454	.916	<b>.011</b>	<b>.002</b>	1.604	<b>.000</b>
<i>ФФК-ІФ</i>									
t	2.693	-1.718	-4.156	-1.247	-2.875	.765	7.627	4.900	-7.055
F	2.279	2.168	1.682	2.392	1.691	1.364	2.008	1.467	1.214
p	<b>.014</b>	.102	<b>.000</b>	.228	<b>.010</b>	.454	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>
<i>МФ-ІФ</i>									
t	4.664	-4.537	-1.313	-.483	-2.670	-1.611	4.799	4.307	-.601

### Продовження таблиці 3.4

F	1.119	1.361	1.900	1.397	1.714	2.293	1.144	2.354	1.083
p	<b>.000</b>	<b>.000</b>	.207	.636	<b>.016</b>	.126	<b>.000</b>	<b>.001</b>	.556

П р и м і т к а. Позначено: жирним статистично значущі розбіжності між двома середніми; «1» – ЖЄЛ, «2» – ЧСС у спокої, «3» – ЧСС після навантаження, «4» – АТ систолічний, «5» – АТ діастолічний, «6» – час відновлення після виконання дозованого фізичного навантаження, «7» – ЖІ, «8» – СІ, «9» – ІР

При порівнянні їхніх результатів та одержаних представниками інших факультетів відзначили, що в кожній парі таких вибірок параметри 6 з усіх 9 характеристик відрізнялися між собою на статистично значущу величину.

Але мали місце особливості: у здобувачів ФФК параметри в усіх 6 показниках були кращими, ніж параметри здобувачів ГФ та ІФ; параметри ЧСС після навантаження, ЖІ та ІР здобувачів ФФК були кращими, але параметри ЖЄЛ, ЧСС у спокої, а АТ систолічний і діастолічний, навпаки – значно гіршими, ніж у здобувачів МФ.

Водночас усі параметри, що при порівнянні відрізнялися на статистично значущу величину, у здобувачів МФ були кращими, ніж у однолітків ГФ та ІФ. Так у МФ була більшою ЖЄЛ та меншою ЧСС у спокої, ніж у ГФ та ІФ; менше значення ЧСС є свідченням більш ефективної діяльності серця у спокої. Крім цього, в здобувачів МФ параметри ЖІ та СІ були більшими, ніж у здобувачів ІФ, тобто засвідчували кращий розвиток дихальної системи в частині повноцінного постачання організму киснем та розвиток м'язової системи.

При порівнянні результатів здобувачів ГФ та ІФ виявили, що в перших кращими були параметри ЧСС після навантаження, адже становили відповідно  $124,13 \pm 4,42$  уд·хв<sup>-1</sup> та  $133,11 \pm 9,79$  уд·хв<sup>-1</sup> ( $t = -2,382$ ;  $p < 0,05$ ), а також ЖІ –  $50 \pm 3,78$  та  $42,78 \pm 3,42$  мл·кг<sup>-1</sup> ( $t = 4,138$ ;  $p < 0,0001$ ).

Наприкінці навчального року параметри здобувачів із кожного факультету відзначалися подібною тенденцією та певними особливостями. Тенденція полягала у тому, що протягом навчального року відбулися зміни у

параметрах досліджуваних показників. Виявили це в усіх здобувачів, але мали місце певні особливості. Так, у здобувачів із ГФ статистично значущу зміну виявили у параметрах 4 із усіх 9 досліджуваних характеристик. У здобувачів із ФФК таких було 3 характеристики, у здобувачів із МФ та ІФ – відповідно 2 і 5 характеристик (табл. 3.5).

**Таблиця 3.5 – Результати юнаків із різними соматотипами наприкінці дослідження та статистична достовірність їх зміни**

Показник	Наприкінці				$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	
	$\bar{x}$	S	Min	Max	t	p
<i>ГФ</i>						
ЖЄЛ, мл	2645.0	286.65	2380.0	3150.0	0.1615	.876
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	85,875	1,1260	84.0	87.0	-11.158	<b>.000</b>
ЧСС після навантаження, уд·хв <sup>-1</sup>	137,125	3,3991	131.0	140.0	-17.197	<b>.000</b>
АТ систолічний, мм рт. ст	120.75	2.96	116.0	125.0	-1.528	.171
АТ діастолічний, мм рт. ст	71.0	2.07	69.0	75.0	-0.174	.867
Час відновл. навантаження, с	142.88	7.00	127.0	148.0	-2.040	.081
ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	47.06	5.82	35.50	54.50	1.355	.224
СІ, %	49.38	2.62	46.00	52.0	3.813	<b>.007</b>
ІР, у. о.	105.18	1.98	102.70	108.40	-5.174	<b>.001</b>
<i>ФФК</i>						
ЖЄЛ, мл	2991.67	92.52	2800.0	3100.0	2.065	.063
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	78.08	2.91	73.0	82.0	2.065	.349
ЧСС після навантаження, уд·хв <sup>-1</sup>	128.50	8.30	117.0	142.0	-7.571	<b>.000</b>
АТ систолічний, мм рт. ст	123.5	3.53	119.0	128.0	-1.509	.160
АТ діастолічний, мм рт. ст	76.75	2.42	73.0	81.0	-1.149	.275
Час відновл. навантаження, с	148.08	7.63	132.0	158.0	-2.642	<b>.023</b>
ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	56.00	3.57	47.0	61.0	2.068	.063
СІ, %	52.17	2.86	48.0	57.0	5.093	<b>.000</b>
ІР, у. о.	83.00	4.11	77.0	88.0	-1.473	.169
<i>МФ</i>						
ЖЄЛ, мл	3276.00	162.70	3000,000	3540,000	1.292	.228
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	75.60	1.65	73,000	78,000	-2.040	.072
ЧСС після навантаження, уд·хв <sup>-1</sup>	136.10	6.47	127,000	146,000	-16.809	<b>.000</b>
АТ систолічний, мм рт. ст	123.80	5.71	116,000	132,000	0.410	.691
АТ діастолічний, мм рт. ст	77.00	2.71	72,000	80,000	-1.616	.141
Час відновл. навантаження, с	137.00	4.94	129,000	144,000	-2.811	<b>.020</b>
ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	49.50	2.07	46,000	54,000	2.079	.129
СІ, %	55.90	2.47	50,000	58,000	1.647	.134
ІР, у. о.	96.00	4.00	91,000	104,000	1.037	.327
<i>ІФ</i>						
ЖЄЛ, мл	2654.44	188.89	2400,000	2950,000	8.829	<b>.000</b>
ЧСС у спокої, уд·хв <sup>-1</sup>	81.22	1.64	78,000	83,000	-1.976	.084
ЧСС після навантаження, уд·хв <sup>-1</sup>	145.00	6.60	134,000	152,000	-8.686	<b>.000</b>
АТ систолічний, мм рт. ст	125.00	4.18	120,000	134,000	.457	.660

### Продовження таблиці 3.5

АТ діастолічний, мм рт. ст	81.11	2.52	78,000	86,000	-1.754	.117
Час відновл. навантаження, с	147.44	12.71	124,000	160,000	-12.909	<b>.000</b>
ЖІ, мл·кг <sup>-1</sup>	40.56	3.43	38,000	47,000	8.000	<b>.000</b>
СІ, %	46.89	2.42	45,000	53,000	6.353	<b>.000</b>
ІР, у. о.	100.44	3.32	95,000	104,000	-1.732	.122

При цьому, у вибірці ГФ це стосувалося стану діяльності серцево-судинної системи у спокої (ЧСС у спокої та ЧСС після дозованого фізичного навантаження), під дією навантаження (ІР) та нервово-м'язової системи, а саме характеристики, які свідчать про стан надлишкового накопичення в м'язах структурних і енергетичних потенціалів, що підвищують їхню працездатність (СІ).

Зміни в усіх цих показниках вказували на негативну тенденцію, тобто відображали погіршення у стані функціонування зазначених систем.

У юнаків із ФФК наприкінці дослідження ЧСС після навантаження виявилася більшою, в середньому, на 11,08 уд·хв<sup>-1</sup>, аніж встановлена на початку ( $t = -7,571$ ;  $p < 0,0001$ ). Те саме стосувалося відновлення організму після використання навантаження, адже на початку дослідження середній результат був  $143,58 \pm 11,12$  секунд, а наприкінці дослідження –  $148,08 \pm 7,63$  ( $t = -2,642$ ;  $p < 0,05$ ). Стан надлишкового накопичення в м'язах структурних і енергетичних потенціалів, що підвищують їхню працездатність (СІ) на початку навчального року був на рівні  $56,72 \pm 3,47$  %, наприкінці – тільки  $52,17 \pm 2,86$  % ( $t = 5,093$ ;  $p < 0,0001$ ).

У юнаків МФ, так само як у ФФК, протягом навчального року погіршилися параметри ЧСС після фізичного навантаження та відновлення організму після використання навантаження. Відрізнялися тільки досягнені значення, адже ЧСС після навантаження збільшилася на 8.1 уд·хв<sup>-1</sup>, порівняно з параметрами на початку дослідження ( $t = -16,809$ ;  $p < 0,0001$ ); час відновлення організму після використання навантаження збільшився на 5,5 секунд ( $t = -2,811$ ;  $p < 0,02$ ).

Але найбільшу кількість функціональних характеристик, параметри яких змінилися протягом навчального року, виявили у здобувачів ІФ. Зокрема, у них на 184,45 мл зменшилася ЖЄЛ, на 12 уд·хв<sup>-1</sup> збільшилася ЧСС після навантаження та на 7,88 секунд – час відновлення організму після використання навантаження ( $p < 0,0001$ ). Крім цього, у юнаків ІФ зменшилися параметри ЖІ на 2.22 мл·кг<sup>-1</sup>, параметри СІ – на 2,89 %. Результати в обох випадках засвідчували зменшення можливості організму постачати кисень системам, що задіяні у фізичній активності, та можливості скелетних м'язів виконувати свою основну функцію.

Виявлені зміни спричинили посилення розбіжностей між параметрами, яких досягли юнаки з певним соматотипом наприкінці навчального року (табл. 3.6). Так, у здобувачів ФФК кількість таких характеристик було по 7 з усіх 9 досліджуваних (на початку – по 6), але так само мали місце особливості: всі виокремлені параметри були кращими,

**Таблиця 3.6 – Розбіжності результатів у здобувачів різних спеціальностей наприкінці дослідження**

Значення	Назва показника								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>ГФ-ФФК</i>									
t	-3.939	7.178	2.770	-1.814	-5.505	-1.543	-4.277	-2.213	14.109
F	9.599	6.659	5.956	1.418	1.363	1.190	2.664	1.192	4.314
p	<b>.001</b>	<b>.000</b>	<b>.013</b>	.086	<b>.000</b>	.140	<b>.000</b>	<b>.040</b>	<b>.000</b>
<i>ГФ-МФ</i>									
t	-5.900	15.021	.404	-1.365	-5.164	2.088	-1.238	-5.428	-5.909
F	3.104	2.138	3.625	3.713	1.711	2.004	7.925	1.121	4.082
p	<b>.000</b>	<b>.000</b>	.692	.191	<b>.000</b>	.053	.234	<b>.000</b>	<b>.000</b>
<i>ГФ-ІФ</i>									
t	6.992	-6.757	-2.325	.164	-2.865	-1.877	7.026	9.700	-2.043
F	1.293	1.272	1.224	1.583	1.855	10.291	14.033	2.957	1.548
p	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.035</b>	.872	<b>.012</b>	.080	<b>.000</b>	<b>.000</b>	.059

## Продовження таблиці 3.6

<i>ФФК -ФМ</i>								
-5.151	2.395	-2.357	-.151	-.229	3.945	5.081	-3.243	-7.474
3.092	3.116	1.643	2.619	1.256	2.384	2.975	.1336	1.057
<b>.000</b>	<b>.027</b>	<b>.029</b>	.881	.821	<b>.001</b>	<b>.000</b>	<b>.004</b>	<b>.000</b>
<i>ФФК -ІФ</i>								
5.411	-2.900	-4.907	-0.891	-4.018	.144	9.998	4.465	-10.413
4.168	3.135	1.582	1.405	1.089	2.772	1.081	1.391	1.533
<b>.000</b>	<b>.009</b>	<b>.000</b>	.384	<b>.001</b>	.877	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>
<i>МФ-ІФ</i>								
7.708	-7.442	-2.966	-0.517	-3.412	-2.410	6.967	8.015	-2.617
1.348	1.006	1.039	1.864	1.153	6.608	2.753	1.041	1.451
<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.009</b>	.612	<b>.003</b>	<b>.280</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.018</b>

ніж у здобувачів ГФ, ІФ та З (ЧСС після навантаження, ЖІ та ІР) – ніж у МФ. У представників МФ 5 параметрів були кращими, ніж у ГФ (решта не відрізнялася за величиною) та 8 параметрів кращими, ніж у ІФ, за винятком АТ систолічного, який у них не відрізнявся від вікової норми.

Що стосується здобувачів ГФ та ІФ, то їхні параметри ЧСС після навантаження, ЖІ та СІ були кращими у перших, а ЖЛ та ЧСС у спокої, навпаки – у других.

Одне з основних завдань фізичного виховання в університеті передбачає досягнення здобувачами високого рівня функціональних характеристик. Але реалії такі, що параметри цих характеристик протягом усього періоду їхнього навчання відрізняються від необхідного. У практичному аспекті наявний стан певною мірою не дозволяє випускнику університету виконувати свої професійні обов'язки на належному рівні, а також різноманітні види діяльності у побуті, які сприяють підтриманню його здоров'я і забезпечують високу якість життя. У зв'язку з цим та іншими наявними недоліками фізичного виховання в ЗВО, актуалізується проблема

визначення кожному конкретному здобувачу індивідуальної траєкторії для його фізичної активності, що реалізується у різних, але визначених формах, і сприяє досягненню позитивного результату.

У зв'язку з цим різні характеристики кожної молодої людини відзначаються особливостями параметрів, але при створенні вибірок за ознакою «факультет» одразу можемо побачити певну тенденцію у вияві цих параметрів. Згідно з одержаними результатами використана протягом навчального року фізична активність була однією з важливих причин погіршення параметрів досліджуваних характеристик. У юнаків із МФ таких характеристик виявилось 2 з усіх 9, в юнаків із ФФК – 3, ГФ – 4, ІФ – 5. У зв'язку з цим відзначили, що епідемія Covid-19 зумовила зменшення обсягу фізичної активності здобувачів, передусім унаслідок відсутності обов'язкових занять з фізичного виховання у ЗВО.

Використання здобувачами відмінних від необхідного обсягу фізичної активності свідчило про відсутність сформованої мотивації внутрішнього типу до систематичної реалізації такої активності у вільний від навчання час. При цьому, найбільш несприятливу тенденцію виявили у представників ІФ, потім у ГФ та МФ, а найменшою вона була у здобувачів ФФК.

Конкретизуючи результати в усіх здобувачів відзначаємо таке: найкращі значення ЧСС після навантаження, ЖІ та ІР були в представників ФФК, значення решти характеристик, за винятком АТ систолічного і діастолічного, були кращими в здобувачів із МФ.

Особливості параметрів артеріального тиску не встановлювали, оскільки згідно даних дослідників у всіх юнаків вони були в межах вікової норми. Щодо представників ІФ, то параметри ЧСС після навантаження, ЖІ, ІР були в них кращими, ніж у юнаків із ІФ; в останніх кращими були параметри ЖЄЛ та ЧСС у спокої, а параметри інших характеристик були практично однаковими.

Виявлені особливості доцільно враховувати у практичній діяльності, зокрема під час моделювання досягнень юнаків протягом певного проміжку часу, під час аналізу досягнень, урахувавши характерні для здобувачів певного факультету особливості.

Одержані результати важливі для модернізації змісту фізичного виховання здобувачів у напрямі індивідуалізації аби досягти високих параметрів у різних характеристиках; для розроблення диференційованої системи оцінювання досягнень юнаків.

Зазначене, крім іншого, сприятиме також посиленню мотивації здобувачів здійснювати фізичну активність, адже пропоновані нормативні оцінки будуть реальними для досягнення. Саме такий позитивний результат є стимулом продовжувати здійснювати фізичну активність і навіть збільшувати її обсяги.

Необхідно продовжити такі дослідження, зокрема спрямувати їх на вивчення параметрів інших характеристик, зокрема рухових якостей, психофізіологічних властивостей. Інший можливий напрям полягає у розробленні програми поліпшення фізіологічних, деяких інших характеристик здобувачів під час фізичного виховання у ЗВО, а також індивідуальних програм такої спрямованості.

### **3.3 Комплексна оцінка фізичного стану здобувачів вищої освіти**

Покращення фізичного стану молоді є однією з основних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання в ЗВО. У сучасній українській науковій періодиці існують дослідження фізичних кондицій та антропометричних показників майбутніх здобувачів вищої освіти.

Нажаль, дослідники констатують прогресуюче погіршення стану функціональних систем організму молоді у нашій країні. Науковці вважають що проблема погіршення фізичного стану населення викликана низкою



факторів: недостатнім рівнем рухової активності, нераціональним харчуванням, низьким матеріальним рівнем, стресовим характером сучасного життя, забрудненням навколишнього середовища тощо. Погіршення загального фізичного стану викликають також негативні зміни у стані здоров'я молоді. Вищезгадані проблеми посилюються під впливом чинників, що викликані активною фазою війни.

Було використано високоінформативний спосіб – оцінка індексу фізичного стану за О. Піроговою. Індекс фізичного стану – це комплексний показник, побудований на основі ЧСС, систолічного і діастолічного АТ, віку, маси тіла та довжини тіла.

Результати дослідження показали, що значення індексу фізичного стану вступників до закладу вищої освіти знаходяться в проміжку від 0,380 до 0,830 умовних одиниць, що відповідає майже усьому діапазону оцінок фізичного стану за О. Піроговою від «нижче середнього» до «високого».

Процентне співвідношення оцінок фізичного стану респондентів засвідчило поступове зменшення кількості представників з «високою» оцінкою: 12 % серед представників набору 2019 року; 9 % для набору 2020 року та лише 3 % для набору 2021 року.

Відсоток здобувачів із оцінкою фізичного стану «вища за середню» та «середня» майже не змінився: відповідно 48 % та 39% серед представників набору 2019 року, 46 % та 38 % для набору 2020 року, 49 % та 41 % відповідно для набору 2021 року.

Проте, значно збільшився відсоток представників з оцінкою фізичного стану «нижче середнього»: 1 % для набору 2019 року, 7 % серед представників набору 2020 року і 7 % серед представників набору 2021 року. Результати проведеного дослідження підтвердили дані наших попередніх досліджень про поступове зниження рівня фізичного стану кандидатів на навчання у ЗВО.

### **3.4 Загальні положення «бойового хортингу» як національного мистецтва одноборств**

Бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя. Філософська основа бойового хортингу – положення про єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях.

Відповідно, гасло бойового хортингу – «СИЛА І ЧЕСТЬ». Бойовий хортинг як життєва філософія по-новому сприймається через призму реалій сьогоденішнього життя. Відповідно до викликів часу значення бойового хортингу актуалізується у контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості. Насамперед, для ефективного застосування техніки бойового хортингу необхідний бойовий дух – Дух бойового хортингу, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах. Бойовий хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

Спортсмен бойового хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками; прагне досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, зберігаючи сили. Єдиноборство на хорті цементує в кожній людині волю і характер, вчить розумно і відповідально підходити до застосування сили. Крім того, саме в бойовому хортингу така якість, як готовність щоразу підніматися і знову вступати в сутичку, хоч як би важко тобі не було, цінується більше, ніж фізичні дані. Честь спортсмена бойового хортингу – вища за фізичну силу. Бойовий хортинг – це фізична освіта.

Фізична освіта спортсмена бойового хортингу виявляється у мистецтві його рухів. Мета такої освіти полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. На жаль, більшість видів спорту, зазвичай, розвивають лише певні групи м'язів і нехтують іншими. В результаті виникає фізична неврівноваженість. У бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атакувальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок.

Форми бойового хортингу в основі відображають основи атаки і оборони, а навчальні сутички становлять собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи виконуються згідно з принципом найбільшої ефективності. Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку спортсмена бойового хортингу. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність запам'ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам'ять за запам'ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок. Рухи виконуються з мовним супроводом і опорою на зорові й тактильні образи-уявлення.

Розвиток усіх видів ручної моторики та зорово-рухової координації слугує основою для становлення типових видів діяльності особистості, сприяє підвищенню пізнавальної активності спортсменів бойового хортингу. Бойовий хортинг – це спорт. Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Супротивники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належному відчуттю часу. Навчальні сутички є перевіркою прогресу спортсмена бойового хортингу в освоєнні цього мистецтва і дають учневі змогу оцінювати, наскільки добре він здатний діяти порівняно з іншими. Відзначаючи

важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг – це морально-етична підготовка. Навчання бойовому хортингу допомагає людині стати більш пильною, упевненою в собі, рішучою і зосередженою. Відтак, бойовий хортинг розглядається як засіб формування багатьох моральних якостей, навчання взаємодопомоги, співпраці. Одна з особливостей бойового хортингу в тому, що духовний розвиток разом із вивченням, відпрацюванням й удосконаленням техніки триває протягом всього активного життя спортсмена бойового хортингу. Процес підготовки спортсмена бойового хортингу виховує в особистості впевненість у собі, своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх чинників. Філософія бойового хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається внутрішній гарт характеру, людина-спортсмен навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем. Законодавство України дає право кожному громадянину активно захищатися від злочинних посягань.

Отже, кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб у разі потреби захистити себе і своїх близьких, тих, кому ця допомога може знадобитися. Бойовий хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми недоліками, слабостями, внутрішніми страхами. Перемагаючи їх – дитина звільняє духовну внутрішню силу. Ця сила змитає сумніви і комплекси, змушує цінувати моральні якості в інших і в собі. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих учнів тренувальна система довела, що бойовий хортинг, насамперед, виховує духовно. Не слід думати, що,

опанувавши прийомами бойового хортингу, дитина почне постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання юних спортсменів бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять.

Однак, якщо бійки не минути, то прийоми бойового хортингу виявляться корисним умінням навіть у протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства. Не секрет, що вулиці сучасних міст – небезпечне місце. І хлопця, і дівчину на вулиці може підстерігати чимало несподіванок й небезпек. Хоч як би шановні батьки намагалися, вони не в змозі опікати свого сина чи доньку цілодобово. Натомість, саме бойовий хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл здатен робити це постійно. Багато батьків побоюються, що заняття бойовим хортингом призведуть до травм, принесуть їх дитині не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно марні, бо заняття бойовим хортингом анітрохи не небезпечніші, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа бойового хортингу організовує тренування таким чином, щоб звести будь-який ризик до мінімуму. Бойовий хортинг сповідує філософію переможця. Щоб отримати максимально позитивний результат, потрібно повністю абстрагуватися від усіх емоцій. Тільки мета і нічого більше.

Таким чином, ви повинні хотіти перемоги. Це природне бажання і воно повинно мотивувати. Але концентруватися потрібно не на перемозі, а на тому, щоб зробити все найкращим чином. У чому різниця між переможцем і переможеним? Коли ви концентруєтеся на перемогу, вас охоплює маса емоцій: збудження, почуття змагання, страх поразки. В даному випадку емоції це погано. Вони відволікають. Боязнь поразки, азарт, прослизують в голові думки про те, що якщо програєш, то будеш невдахою. І це заважає на шляху до перемоги. Ніхто не стане з цим сперечатися. А ці думки неминучі, якщо вашою метою – буде перемога. Коли ви концентруєтеся на тому, щоб зробити все якнайкраще, ви відкидаєте значимість перемоги як такої і переносите центр уваги в область результату.

Ви просто робите те, що потрібно зробити. І саме тоді, коли ви будете максимально сконцентровані на результаті – ви зможете зробити все найкращим чином, і у вас з'явиться набагато більше шансів перемогти. Ви повинні злитися з цим наміром. Ви повинні стати цією метою. Серцем, думками, головою ви повинні бути підпорядковані цілі. І ніякі емоції не повинні вам заважати. Вони – ваші вороги на шляху до досягнення перемоги.

Для того, щоб бути успішною людиною, цей принцип потрібно використовувати не тільки для досягнення конкретної мети, а завжди. Ви повинні ставитися до перемог однаково, байдуже. Ви, звичайно, можете їм радіти. Але також радійте поразкам. Адже розумна людина розуміє, що багато дають як перемоги, так і поразки. Тому ставитися до них потрібно однаково. Ви не повинні втрачати самоконтроль. Стати втіленням своєї мети у своїх думках, діях, звичках. І ви помітите, як кожен день буде все більше наближати вас до мети. І кожен день буде створювати з вас переможця, вести до успіху гармонійного росту і самовираження.

Як можна досягти успіху у справі? Ясна річ, тільки пройшовши через труднощі. Одних людей труднощі ламають психологічно і вони миряться з тим життям і обставинами, які мають. Для інших людей труднощі і перешкоди є стимулом для подальшого вдосконалення. Вони прагнуть навчитися тому, чого раніше не вміли, зробити те, чого раніше не робили. Ці люди хочуть освоїти ті області і сфери життя, які їм невідомі, або були раніше недоступними. Для людей, які свідомо зайняті самовдосконаленням, нічого неможливого не існує. Труднощі такі люди сприймають як цінний життєвий досвід і можливість навчитися чомусь новому і корисному. Цікаво те, що успішні люди не уникають труднощів, а, навпаки, навіть прагнуть до них. Ледь закінчивши одну справу, вони тут же починають шукати іншу, більш складне. Те, що їм доведеться вийти за межі своєї зони комфорту їх не лякає, а навіть надихає. Це життєлюбів, і їм просто подобається пізнавати життя в різних його аспектах. Людина, яка займається бойовим хортингом,

має бути життєлюбом, і розуміти, що кожна трудність і нове випробування просто зміцнює їх, робить сильнішими. Їм труднощі просто необхідні, щоб стати сильнішими. Звичайно, ставити перед собою нереальні цілі і завдання вони не будуть, аж надто розумні для цього. Але простежать, щоб кожна наступна їхня мета була трохи вище планкою і трохи складніше, ніж попередня.

Така стратегія дозволяє все ефективніше рости і розвиватися, досягаючи все більших успіхів. Люди, які вміють змінювати себе і світ прекрасно усвідомлюють, що тренувати свої якості витривалості і наполегливості при подоланні труднощів – це одна з найважливіших умов, що ведуть до перемог. Силове психологічне зусилля у стійкості до екстремальних ситуацій спортсмен бойового хортингу має проводити таким чином: ніколи не здаватися, навіть знаючи про те, що існує безліч способів капітуляції перед труднощами, кожен день докладати всіх зусиль до того, щоб досягти задуманого; відноситися до всіх труднощів, навіть на перший погляд нерозв'язних, як до матеріалу, з якого можна побудувати сходи, що ведуть до успіху; питати поради у людей, які вже подолали схожі труднощі, вчитися у них і навіть просити допомоги; скласти список тих труднощів, які вже подолав, і це підвищить впевненість у собі і в своєму щасливому майбутньому; навчитися не уникати труднощів, а свідомо йти їм назустріч, і це прискорить процес навчання і зростання; навчитися справлятися з дрібними поточними труднощами із задоволенням, і якщо це вдасться, то у вас розвинулись навички витривалості до стресу і наполегливості у досягненні мети, через що найскладніші ситуації здадуться набагато легше, ніж можна собі уявити

### **3.5 Методичне забезпечення практичної реалізації занять бойовим хортингом у ЗВО**

*Особливості багаторічної підготовки у ЗВО.* Систему багаторічної підготовки спортсменів у бойовому хортингу становлять взаємопов'язані етапи, кожен з яких створює передумови для забезпечення поступального розвитку, становлення і вдосконалення спортивної майстерності, для досягнення високих результатів. Перше знайомство з бойовим хортингом можливе і у закладі вищої освіти.

На першому етапі (етап попередньої підготовки 1-2 курс університету, студенти 17-19 років) провідними завданнями є: зміцнення здоров'я, всебічний розвиток рухових здібностей, особливо координаційних можливостей і швидкості рухових дій, швидкості і загальної витривалості. Це досягається за допомогою застосування рухливих і спортивних ігор, неспецифічних рухових вправ (вправ з легкої атлетики, плавання, гімнастичних і акробатичних вправ тощо). Основні методи – рівномірний та ігровий. Етап в основному служить виявленню у спортсмена здатності до занять бойовим хортингом, можливості формування спеціальних здібностей, необхідних для успішної спеціалізації в цьому виді спорту. Вся тренувальна діяльність підпорядкована розвитку природних задатків, виявленню придатності, орієнтації і відбору. Змагання проводяться в основному для контролю за ходом розвитку рухових здібностей і виявлення рівня фізичної працездатності. Вони проводяться раз в 1,5-2 місяці, мають важливе тренувальне і виховне значення, а також служать своєрідним стимулом для тих, хто займається.

Етап підготовки спортсменів бойового хортингу навчально-тренувальних груп (3-4 курс) – включає два етапи багаторічної підготовки: 1-й етап початкової спортивної спеціалізації; та 2-й етап поглибленого тренування в бойовому хортингу.

Відмітна особливість етапу початкової спортивної спеціалізації в підготовці спортсменів бойового хортингу – формування навичок і адаптація окремих систем і органів організму спортсменів. Тому одним з



найважливіших розділів навчально-тренувальної роботи на цьому етапі стає загальна фізична підготовка, що забезпечує всебічний фізичний розвиток та сприяє зниженню стомлюваності студентів.

Другий етап охоплює підготовку спортсменів 20-23 років. До цього періоду рівень фізичного розвитку студентів наближається до рівня дорослих спортсменів. Розширюються можливості адаптації не тільки до фізичних навантажень помірної і великої інтенсивності, але і до навантажень субмаксимальної потужності, що супроводжується утворенням значного кисневого боргу. Це дає можливість широко використовувати у тренувальному процесі засоби і методи, використовувані в підготовці спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації, і здійснювати фізичну підготовку переважно з використанням спеціально-підготовчих вправ і тренувальних форм змагального режиму.

Морфофункціональні характеристики м'язової системи (функціональна рухливість і функціональна потужність м'язів, будова окремих м'язових волокон) на цьому етапі близькі до рівня дорослих. Це дозволяє більш широко використовувати в тренувальному процесі не тільки динамічні, але і статичні вправи, що сприяють удосконаленню силових можливостей і спеціальної витривалості.

Для спортсменів бойового хортингу цієї вікової групи вже характерний досить високий рівень стійкості нервових процесів, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, психологічної стійкості до відчуттів втоми. Тому одним з найважливіших напрямів фізичної підготовки на цьому етапі має стати сприяння розвитку спеціальної витривалості, що дозволяє спортсменам бойового хортингу старшого студентського віку зберігати вибухову швидкість і темп прискорень при проведенні прийомів сутички.

Основними завданнями технічної підготовки на цьому етапі є максимальне пристосування техніки до індивідуальних особливостей

спортсмена (перш за все, до морфофункціональних параметрів та рівня розвитку фізичних якостей), виявлення і вдосконалення найбільш ефективно виконуваних технічних прийомів, розширення кількості варіантів виконання вивчених технічних прийомів і вдосконалення вміння вільно переходити від одних прийомів до інших, підвищення стабільності і надійності виконання технічних дій при впливі збивальних факторів і при активному опорі суперника під час проведення сутички.

*Організація навчально-тренувального процесу.* Основні форми навчально-тренувальної роботи у спортивній секції з бойового хортингу закладу вищої освіти – теоретичні і практичні тренувальні заняття, участь у змаганнях і контрольних сутичках, навчально-тренувальні збори, заняття в оздоровчо-спортивних таборах, медико-відновлювальні заходи, перегляд і аналіз навчальних кіно- та відеоматеріалів з виступами спортсменів високої кваліфікації, відеозаписів змагань за участю провідних спортсменів бойового хортингу України і світу.

Тривалість 1 заняття: у групах попередньої підготовки не перевищує 2 академічних год; у навчально-тренувальних групах – 3 год. Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень визначає тренерська рада спортивної секції закладу вищої освіти, виходячи із завдань виконання програмних вимог, підготовки до змагань тощо.

*Засоби навчання і тренування спортсменів бойового хортингу.* Основними засобами навчання і тренування спортсменів бойового хортингу є фізичні вправи (табл. 3.7).

**Таблиця 3.7 – Зміст фізичних вправ бойового хортингу**

Фізичні вправи	Зміст
Спеціальні бойові вправи	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) у парах. Умовні, вільні, змагальні сутички
Спеціально-підготовчі вправи	Схожість в особливостях нервово-м'язових зусиль, що розвиваються, зі спеціальними ударними, захватними, захисними та іншими діями спортсмена (вправи з обтяженнями)

### Продовження таблиці 3.7

Загальнорозвивальні бойові вправи	Різномічні впливи на організм спортсмена, що сприяють виробленню широкого кола рухових навичок. Використання вправ з інших видів підготовки і спорту
-----------------------------------	--

Розподіл фізичного навантаження та змісту різних сторін підготовки спортсменів подано у таблиці 3.8 та таблиці 3.9.

### Таблиця 3.8 – Розподіл річного навантаження

Зміст занять	Навчально-тренувальні групи 1–2 рік навчання		Навчально-тренувальні групи 3–4 рік навчання	
	1	2	3	4
Кількість годин на рік	172	172	258	258
Кількість занять на рік	86	86	129	129
Кількість годин на тиждень	4	4	6	6
Кількість занять на тиждень	2	2–3	3	3
Тривалість заняття	2	2	2–3	2–3
Варіант побудування тижневого циклу	2–3	3–3	3–4	3–4

### Таблиця 3.9 – Навчально-тематичний план

№	Блок (тема)	НТГ – 1 (1 рік навч)	НТГ – 2 (2 рік навч)	НТГ – 3 (3 рік навч)	НТГ – 4 (4 рік навч)
I	Ввідний (теоретична підготовка)	6	7	8	9
II	Фізична підготовка	100	90	132	100
III	Технічна підготовка	30	34	50	60
IV	Тактична підготовка	24	26	50	68
V	Психологічна підготовка	6	8	10	12
VI	Виховна робота	6	7	8	9
	Всього;	172	172	258	258

Календарний план-графік оволодіння програми спортивної секції з хортингу для початківців – здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО передбачає декілька складових, що зумовлені роком навчання цьому бойовому мистецтву (табл. 3.10-3.7).

**Таблиця 3.10 – Навчально-тренувальна група 1-й рік навчання, 4 години на тиждень / 172 години на рік**

Розділ програми	Всього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	6					1	1	1	2	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	30	3	3	3	3	3	3	5	4	3
Тактична підготовка	24	2	2	2	2	2	4	4	4	4
Психологічна підготовка	6						1	2	2	1
Виховна робота	6	1	1	1	1	1	1			
<b>РАЗОМ:</b>	<b>172</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>17</b>

**Таблиця 3.11 – Навчально-тренувальна група 2-й рік навчання, 4 години на тиждень / 172 години на рік**

Розділ програми	Всього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	7					1	1	2	2	1
Фізична підготовка	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	34	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Тактична підготовка	26	2	2	2	2	3	3	4	4	2
Психологічна підготовка	8				1	1	1	2	2	1
Виховна робота	7	1	1	1	1	1	1	1		
<b>РАЗОМ:</b>	<b>172</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>17</b>

**Таблиця 3.12 – Навчально-тренувальна група 3-й рік навчання, 6 годин на тиждень / 258 годин на рік**

Розділ програми	Всього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	8				1	1	1	2	2	1
Фізична підготовка	132	17	17	14	14	14	14	14	14	14
Технічна підготовка	50	5	5	5	5	6	6	7	6	5
Тактична підготовка	50	5	5	5	5	6	6	7	6	5
Психологічна підготовка	10			1	1	1	1	2	3	1
Виховна робота	8		1	1	1	1	1	1	1	1
<b>РАЗОМ:</b>	<b>258</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>27</b>

**Таблиця 3.13 – Навчально-тренувальна група 4-й рік навчання, 6 годин на тиждень / 258 годин на рік**

Розділ програми	Всього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	60	6	6	6	6	6	7	8	9	6
Тактична підготовка	68	7	7	7	7	7	7	10	11	7
Психологічна підготовка	12	1	1	1	1	1	1	2	3	1
Виховна робота	9	1	1	1	1	1	1	2	3	1
<b>РАЗОМ:</b>	<b>258</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>26</b>

Що стосується змісту занять хортингом у ЗВО, то ту можемо відзначити наступне. Основними є спеціальні, спеціально-підготовчі та загальнорозвивальні вправи (табл. 3.14).

**Таблиця 3.14 – Зміст фізичних вправ бойового хортингу для початківців під час навчання у ЗВО**

Фізичні вправи	Зміст
Спеціальні бойові вправи	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) у парах. Умовні, вільні, змагальні сутички
Спеціально-підготовчі вправи	Схожість в особливостях нервово-м'язових зусиль, що розвиваються, зі спеціальними ударними, хватними, захисними та іншими діями спортсмена (вправи з обтяженнями)
Загальнорозвивальні бойові вправи	Різномісні впливи на організм спортсмена, що сприяють виробленню широкого кола рухових навичок. Використання вправ з інших видів підготовки і спорту

Т е о р е т и ч н а п і д г о т о в к а ю н и х с п о р т с м е н і в передбачала комплекс тем, що стосувалася таких питань: техніка безпеки, пожежна безпека, правила безпеки; витоки та історія розвитку бойового хортингу; основи гігієни, спортивний режим, значення фізичної підготовки; правила змагань з бойового хортингу. Термінологія; спортивний інвентар. Захисне екіпірування. Правила експлуатації; основи долікарської медичної допомоги. Спортивний травматизм.

Зміст ф і з и ч н о ї п і д г о т о в к и, у найбільш загальному вигляді містить такі вправи. Для реалізації загальної фізичної підготовки: з власною масою тіла; з партнером; з обтяженнями; для розвитку швидкісних якостей; для розвитку спеціальних швидкісних якостей; для розвитку витривалості; для розвитку гнучкості; для розвитку різних видів координації.

Для реалізації спеціальної фізичної підготовки використовують такі засоби та допоміжні прилади: інвентар бойового хортингу (мішок, груша, настінна подушка, лапи, ракетки, манекени); вправи з використанням інвентаря (скакалка, набивний м'яч, тенісний м'яч тощо).

Т е х н і ч н а п і д г о т о в к а ю н и х с п o р т с м e н і в передбачала рухові дії, їх елементи та комбінації. При цьому, основу становили: стійки; пересування; дистанції в бойовому хортингу. Основними поміж ударів

руками були: прямий ближньою рукою; прямий дальньою рукою; боковий ближньою рукою; боковий дальньою рукою; знизу ближньою рукою; знизу дальньою рукою; удари ліктем.

Інший комплекс рухових дій був пов'язаний з ударами ногами, а основними були такі: прямий ближньою ногою; прямий дальньою ногою; боковий ближньою ногою; боковий дальньою ногою; удар ногою вбік; удар ногою зверху; удар ногою назад; круговий ближньою ногою; круговий дальньою ногою; удар п'ятою з розворотом; удар коліном.

Наступний комплекс рухових дій належав до кидків, згідно арсеналу техніки бойового хортингу. Основними були: підсічки; підніжки (передня, задня, бокова); зачепи; кидки через стегно, спину; підхвати, підсади; перевероти.

У партері юних спортсменів навчають таких руховим діям: утримання; больові прийоми на руку; больові прийоми на ногу; задушливі прийоми.

Основні комбінаційні дії передбачають: захист від ударів руками і ногами; контрприйоми проти кидків; ударно-борцівські комбінації у стійці і партері, в атаці та захисті.

Тактична підготовка протягом навчання здобувачів у ЗВО передбачає такий зміст. Форми ведення сутички (розвідки, наступ, оборона). Сутичка на дальній дистанції. Сутичка на середній дистанції. Сутичка на ближній дистанції, у клінчу. Тактика пересування і сутичка в стійці. Облудні дії, маневри, фінти. Тактика сутички у партері. Сутичка проти «темповика». Сутичка проти «силовика». Сутичка проти «ігровика». Сутичка проти «універсала». Сутичка проти «шкульги».

Психологічна підготовка юного спортсмена передбачає такий зміст: загальна психологічна підготовка; формування у спортсменів необхідних властивостей особистості, вольових якостей; підготовка спортсменів до тривалих фізичних навантажень.

Інтегральна підготовка спортсменів бойового хортингу до продуктивної роботи в екстремальних умовах спортивних змагань передбачає використання, передусім: аутогенного тренування; вивчення сильних і слабих сторін супротивника; створення психологічної підготовленості до сутички.

Основні завдання підготовки і зміст навчально-тренувального процесу передбачає наступне.

*Групи початкової підготовки* (етап попередньої підготовки 1-2 рік навчання) – здобувачі 17-19 років.

Основними завданнями підготовки спортсменів бойового хортингу на даному етапі є: 1. Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку. 2. Підвищення загальної фізичної підготовленості (особливо таких якостей, як швидкість, спритність, швидкісно-силові якості, гнучкість). 3. Навчання основам базової техніки бойового хортингу. 4. Початкове навчання тактичним діям у сутичці. 5. Прищеплення навичок участі в змагальній діяльності. 6. Прищеплення студентам стійкого інтересу до занять бойовим хортингом. 7. Відбір здібних студентів у навчально-тренувальні групи.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки вводять: загальна підготовка з широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу; підготовчі вправи, що сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами бойового хортингу; теоретичні заняття за програмою; підвідні та основні вправи, що сприяють оволодінню технічними і тактичними прийомами; підготовчі навчальні сутички та вправи з партнером; відбір здібних та обдарованих студентів дня занять бойовим хортингом на основі розроблених тестів.

Основний принцип побудови навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки – універсальність у постановці завдань, виборі засобів і методів по відношенню до всіх спортсменів, дотримання вимог щодо індивідуального підходу і глибокого вивчення особливостей кожного, хто



займається бойовим хортингом. Основна спрямованість програми – навчальна, що полягає в прагненні створити передумови для успішного освоєння спортсменами бойового хортингу широкого техніко-тактичного арсеналу, у досягненні високого рівня спеціальної фізичної підготовленості в процесі підготовки на наступних етапах багаторічного тренувального процесу.

Навчально-тренувальні групи (етапи початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування 3-4 рік навчання) – здобувачі 20-23 роки.

Основні завдання підготовки та зміст навчально-тренувального процесу.

Заняття в навчально-тренувальних групах 1-го і 2-го років навчання відповідають етапу початкової спортивної спеціалізації. У цей час цілеспрямовано освоюються техніко-тактичні прийоми бойового хортингу і застосування їх в змагальній діяльності під час проведення сутичок. У той же час, важливе місце в підготовці спортсменів бойового хортингу продовжує займати загальна фізична підготовка, що забезпечує всебічний розвиток систем організму, підвищення їх функціональних можливостей. Основними завданнями підготовки спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації (в навчально-тренувальних групах 1-2 років навчання) є: 1. Досягнення всебічної фізичної та функціональної підготовленості і розвиток спеціальних фізичних якостей. 2. Розвиток спеціальних здібностей і психічних якостей, що сприяють успішному оволодінню технікою і тактикою сутички. 3. Оволодіння основами техніки бойового хортингу і її вдосконалення. 4. Придбання та накопичення змагального досвіду.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах 1 і 2 років навчання входять: загальна фізична підготовка, спрямована на всебічний гармонійний розвиток органів і систем спортсменів: вправи для виховання швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, в тому числі рухливі ігри;

підготовчі та підвідні вправи, що сприяють успішному оволодінню техніки і тактики проведення сутички; вправи з навчання та вдосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу: теоретичні заняття за програмою; загальна фізична підготовка; вправи щодо освоєння індивідуальної техніки прийомів; контрольні та навчально-тренувальні сутички; контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної та технічної підготовленості; вправи для виховання спеціальних рухових якостей: силових, швидкісносилових, швидкісних і координаційних, у тому числі вправи на спеціальних тренажерних пристроях; спарингові вправи з партнером для вдосконалення техніко-тактичних прийомів сутички в ускладнених умовах, в різних поєднаннях; вправи з освоєння варіантів тактичних схем проведення сутички у нападі та захисті; теоретичні заняття за програмою; навчально-тренувальні, товариські і календарні змагання з конкретними завданнями на установках і подальшим розбором сутичок; індивідуальні заняття, спрямовані на поліпшення якостей, які відстають у розвитку, і розвиток сильних сторін з урахуванням індивідуалізації; контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

Відповідно до завдань роботи спортивної секції з бойового хортингу закладу вищої освіти на даних етапах і на основі врахування вікових особливостей студентської молоді, спрямованість у роботі навчально-тренувальних груп пов'язана, з одного боку, з універсальним підбором засобів і методів для всіх спортсменів з метою міцного оволодіння технікою і тактикою бойового хортингу, розвитку фізичних якостей, а з іншого – спрямована на досягнення у перспективі високої індивідуальної спортивної майстерності.

Навчання спортсменів бойового хортингу в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання відповідає етапу поглибленого тренування, спрямованого на розучування і вдосконалення техніко-тактичних прийомів сутички в органічній єдності з розвитком спеціальних фізичних і психічних

якостей, у стандартних і ускладнених умовах тренувальної і змагальної діяльності.

До числа основних завдань підготовки спортсменів бойового хортингу на етапі поглибленої підготовки (в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання) входять: розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкісних, силових, швидкісносилових, спеціальної витривалості і підвищення спеціальної підготовленості; розвиток психофізичних якостей, швидкості реакції, точності рухів тощо; розширення технічного арсеналу, вдосконалення техніки проведення прийомів бойового хортингу в умовах, що моделюють змагальні; поглиблене освоєння основних тактичних систем ведення сутички в нападі та захисті; визначення технічного амплуа індивідуалізації підготовки; розширення досвіду змагальної боротьби.

Психологічна підготовка спортсменів бойового хортингу є важливішою за будь-яку іншу, адже головна її мета – виховання у спортсмена справжніх «бійцівських» якостей, які також мають назву «воля до перемоги».

Якщо провести аналогію між класом спортсмена і формою дитячої піраміди – на стрижень якої нанизуються диски різного калібру як усі якості, то психологія, психологічна стійкість і буде тим стрижнем, на якому тримаються всі інші якості спортсмена бойового хортингу.

При загальній психологічній підготовці розвиваються: вольові риси характеру; цілеспрямованість; наполегливість; сміливість і рішучість; спеціалізовані сприйняття; увага; мислення; рухова пам'ять; уява.

*Сила волі.* Одне з найбільш важливих якостей спортсмена бойового хортингу. Уміння змусити себе зробити те, що йде врозріз з власними бажаннями, в істотній мірі залежить від характеру спортсмена. Це вміння можна виховати тренуванням і постійним стимулюванням. І навпаки, неважко позбутися його, якщо не розвивати, не виховувати волю до праці і перемоги.

*Цілеспрямованість* – виявляється тоді, коли спортсмен бойового хортингу розуміє значення мети, до якої він прагне, і усвідомлює, що досягнення і вирішення поставлених завдань нерозривно пов'язане з його прагненням та об'ємом виконаної роботи на тренуваннях.

*Наполегливість* – важливо, щоб спортсмен бойового хортингу вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, був переконаний, що працьовитість під час виконання вправ і стійкість у сутичці сприятимуть формуванню і підвищенню 18 його спортивної майстерності. Слід постійно виробляти вміння стійко переносити у сутичках больові відчуття, долати неприємні почуття, які проявляються при максимальних навантаженнях і втомі, при скиданні ваги, обмеженому прийнятті їжі, зміні режимів тренувань тощо.

*Сміливість і рішучість* – якості, для розвитку яких тренер має змушувати спортсмена бойового хортингу долати боязнь іду в атаку, приглушувати інертність, активно працювати в обороні та контратакувати.

*Розвиток почуття дистанції.* Для успішного ведення сутички на різних дистанціях спортсмену бойового хортингу необхідно ясно розрізняти ознаки цих дистанцій (клінчу, ближньої, середньої і дальньої). Спортсмен має розуміти, що для суперників з різним ростом і довжиною рук і ніг ці дистанції значно відрізняються один від одної.

Для перевірки вміння оцінювати дистанцію під час занять в парах, одному партнеру пропонується наносити чіткі «удари з дальньої дистанції», а іншому випробувати їх далекобійність, застосовуючи різні захисти та маневруючи по хорту.

Проводячи «двобій з тінню» і наносячи по повітрю імітаційні удари руками та ногами, спортсмен повинен уміти наносити удари, прагнучи потрапити в певні точки простору, де знаходяться вразливі місця уявного противника. Такі місця він має візуально чітко представляти.

Для вдосконалення почуття дистанції використовуються також снаряди і лапи, вправляючись з ними спортсмен бойового хортингу має

частіше змінювати відстань до снарядів і запам'ятовувати ті відчуття, які з'являються при нанесенні ударів з різних дистанцій.

*Розвиток вміння орієнтуватися на хорті.* Ведучи напружену сутички, спортсмен повинен уміти в будь-який момент визначати своє положення на хорті щодо його кутів, площини майданчику, місцезнаходження рефері, в той же час не відволікаючись від дій противника.

Для вироблення вміння орієнтуватися на хорті партнерам пропонується в умовних сутичках проводити бойові дії в кутах і біля межі хорта, частіше робити виходи звідти.

Для ускладнення умов орієнтування ці завдання можна давати відразу двом парам спортсменів, які перебувають на хорті. При цьому кожна з пар змушена враховувати дії інших.

*Розвиток почуття свободи рухів.* Почуття свободи рухів, тобто розкутості, створюється у результаті оволодіння спортсменом бойового хортингу координації рухів і оптимальним чергуванням розслаблення і напруження.

Для вироблення почуття свободи рухів корисно застосовувати вправи перед дзеркалом, супроводжувати вправи веселою і легкою музикою.

*Розвиток почуття удару.* Почуття удару пов'язане зі складним сприйняттям швидкості та різкості руху в кінцевій фазі удару, а також ступеня жорсткості, міцності ланок тіла в момент зіткнення ударної поверхні з ціллю.

Для розвитку почуття удару застосовуються вправи в нанесенні ударів по рукавичках, лапах, снарядах. При нанесенні ударів спортсмен бойового хортингу має відчутти: їх різкість; тривалість і жорсткість зіткнення ударної поверхні з ціллю; положення руки або ноги, котра завдає удару; ступінь включення в удар тулуба, міру його повороту. Удари слід наносити з різною різкістю і швидкістю. Особливо ефективні для розвитку почуття удару

вправи з лапами. Під час виконання цих вправ тренер бойового хортингу може регулювати жорсткість удару.

*Розвиток почуття часу.* Почуття часу дозволяє спортсмену оцінювати: тривалість сутички; тривалість перерви; мікроінтервали часу, протягом яких наносяться удари, проводяться прийоми партеру і виконуються захисти.

Для розвитку почуття тривалості сутичок і перерв, між ними тренер варіює ці часові проміжки і називає їх тривалість. Іноді самим спортсменам може даватися завдання визначити закінчення такого часового проміжку.

Найчастіше спортсменам бойового хортингу пропонують спарингові вправи, навчальні сутички протягом 3-х, 2-х або 1 хв, а проміжки між раундами складають: 1,5, 1 або 0,5 хв.

Мікроінтервали усвідомлюються та оцінюються при порівнянні швидкісних дій різних партнерів, часу власних рухів і реакції при роботі в парах.

*Розвиток бойової уваги.* Без зосередженості та особливої уваги на положеннях і діях противника неможливо реагувати і діяти власними діями і рухами. Тому бойова увага тісно пов'язана зі швидкістю реакції, і всі вправи для розвитку швидкості реакції служать одночасно вправами для розвитку бойової уваги.

Найважливіша властивість бойової уваги – інтенсивність, що характеризує напруженість уваги, ступінь зосередженості її на певних діях суперника. Для того, щоб спортсмен бойового хортингу міг із залишковою інтенсивністю зосередити увагу на всіх своїх діях, він у результаті тренувань має виробити в собі постійне прагнення концентрувати своє сприйняття і мислення на виконуваних технічних прийомах рукопашної сутички.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз практичної роботи з організації фізичного виховання засвідчив, що в більшості ЗВО недостатньо застосовують ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовують їхні потенційні можливості для збереження й зміцнення здоров'я студентів. Процес збереження та зміцнення здоров'я здобувачів має фрагментарний, часто формальний характер; використовуються традиційні засоби виховання. Вищезазначені недоліки – це причина низької якості навчально-виховного процесу фізичного виховання молоді. Подальші дослідження необхідно спрямувати на визначення ефективності впровадження базових моделей і форм викладання фізичного виховання в ЗВО.

2. Використання сучасних технологій в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності є дуже важливим елементом в досягненні високих результатів та збереженні здоров'я здобувачів вищої освіти. Використання сучасних технологій дозволяє відстежувати фізичну активність, діагностувати травми та підвищувати мотивацію до занять обраним видом спорту. Завдяки розвитку штучного інтелекту та машинного навчання, можна аналізувати великі обсяги даних про рухи здобувачів та розробляти оптимальні методи тренувань та підвищення результативності. Однак, використовувати технології потрібно розумно та з урахуванням особистих потреб користувача. Незважаючи на те, що сучасні технології не можуть замінити правильну підготовку та фахових порад тренера, вони значно полегшують спортивну підготовку, особливо на початковому етапі занять.

3. Інноваційні розробки не лише покращують організацію навчально-виховного процесу, а й підвищують відсоток зацікавлених у спорті молодих людей. Новітні технології посилюють мотивацію та бажання молоді до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя. Впровадження

інновацій у виховний процес під час занять з фізичної культури чи тренувань у спортивних секціях є необхідним завданням сучасності. Дослідження підтверджують, що використання новаторських методів має плюси: по-перше, допомагають збільшити обсяг фізичної активності здобувачів, що може позитивно вплинути на їхнє здоров'я та загальний добробут; по-друге, можуть ефективно вирішувати завдання організаційного процесу, що дозволяє досягти максимальних результатів при мінімальних витратах часу та ресурсів; по-третє, сприяють зміцнюванню здоров'я та дають можливість здійснити повний аналіз його стану. Іншими словами, використання новаторських методів може бути корисним для досягнення як фізичної, так і психічної гармонії в житті молодих людей.

4. Результати дослідження фізичного розвитку свідчать, що довжина тіла здобувачів становить 176,4-178,2 см, маса – 66,8-69,7 кг. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Показники практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду. Індекс маси тіла засвідчує відповідність нормі лише в 57,9 % здобувачів, у 42,1 % – такі відхилення від норми: 8,9 % – у бік зменшення і 33,2 % – збільшення маси тіла; у 7,8 % здобувачів є ожиріння I ступеня, у 2,3 % – II ступеня, а це потребує підвищення їхньої фізичної активності.

5. Визначено педагогічні підходи та запропоновано педагогічні умови, що пов'язані з етапністю (перший етап – попередньої підготовки, 1-2 курс ЗВО, особливість – формування навичок і адаптація окремих систем і органів організму спортсменів; другий етап – реалізації спортивних можливостей, 3-4 курси, особливість – розширення можливостей адаптації до фізичних навантажень різної потужності). Акцент уваги змісту занять – розвиток сили волі, цілеспрямованості, наполегливості, сміливості й рішучості, відчуття дистанції, вміння орієнтуватися на хорті, відчуття свободи рухів, удару,



тривалості, бойової уваги. Зазначені характеристики дозволяють поліпшити, крім фізичного стану, також ефективності освітнього процесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 26. С. 37-42.
2. Андрєєва О., Садовський О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. № 15. С. 31-35.
3. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 15-18.
4. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2012. 20 с.
5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
6. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
7. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. 3-є вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2007. 248 с.
8. Асаулюк І. О., Антонюк А. Е., Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л. Перспективи впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 22-26.

9. Бабич Н. Л., Полякова О. О., Березяк К. М., Мазур В. Й., Шевченко Т. Г. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 26-33. doi 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).07

10. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів ВНЗ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 Уманський держ. пед. ун-т. Умань, 2015. 268 с.

11. Вовк І. В., Незгода С. П., Тараненко М. С. Самостійні заняття із фізичного виховання студентів в реаліях освітнього процесу пандемії Covid-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 39-42.

12. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.

13. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.

14. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня Рута, 2017. 120 с.

15. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді: *тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти* за ред. С. В. Сальникова, А. А. Бондар, М. І. Пуздимір: Вінниця, 25 березня 2019 року. С. 20.

16. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.

17. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. Р. Р. Сіренко, А. Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М. О. Сапронов. Львів: [Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка], 2005. 130 с.
18. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
19. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
20. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Київ: Екмо, 2005. 219 с.
21. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України*. 2011. Випуск 15, Т. 2. С. 47-51.
22. Дослідження пульсу й артеріального тиску: метод. вказ. для студентів / упоряд. Т. В. Ащеулова, Т. М. Амбросова, В. І. Смирнова. Харків: ХНМУ, 2018. С. 3.
23. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ, 2023. 558 с.
24. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.
25. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119.
26. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні: дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2010. 504 с.

27. Єдинак Г. А., Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту*. 2012. № 4. С. 27-33.

28. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

29. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. 2014. 1064 с.

30. Захаренко І. Д. Новітні технології у сфері фізичного здоров'я та спорту. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* [Електронний ресурс]: мат. IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 59-65.

31. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ: Центр навч. л-ри. 2019. 336 с.

32. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 89-97.

33. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: *матеріали III Всеукр. електр. наук. – практ. конф. з міжнар. участю*: Київ, 8 квітня 2020 року під заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 30.

34. Катерина У., Андрєєва О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2014. Вип. 14. С. 18–22.

35. Квартич В. В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств (на матеріалі пляжної боротьби). *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2009. Вип. 14. С. 95-98.

36. Ківернік О. В., Турчик І. Х., Пітин М. П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивна наука України*. 2008. № 1 (16). С. 18-23.

37. Козиряцька М. В. Використання смарт-годинників під час фізичних тренувань для визначення стану здоров'я. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* [Електронний ресурс]: мат. IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023 С. 74-76.

38. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013-2017 рр. – URL: [http://www.google.com.ua/krok123.net/doc/form\\_zszh.doc](http://www.google.com.ua/krok123.net/doc/form_zszh.doc)

39. Коробко С. В. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України. 2004. С. 299-300.

40. Кравченко Є. М. Роль фізичного виховання в процесі становлення розвитку інноваційної особистості. На Урок. 2020 р. С. 2-3. URL: <https://naurok.com.ua/rol-fizichnogo-vihovannya-v-procesi-stanovlennya-i-rozvitkuinnovaciyno-osobistosti-175590.html>

41. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 3-8.

42. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

43. Куликовський Я. В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах). *Науковий часопис*

*Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2009. Вип. 14. С. 113-117.

44. Литвиненко А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: матеріали XV Міжнародної наукової конференції»,* Харків, 8-9 лютого 2019 року. С. 40-42.

45. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч. метод. посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 104 с.

46. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури : навч. посіб. Харків: ХНУРЕ, 2021. 116 с.

47. Матвієнко М. І., Хасанов М. Х. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами: навч. посіб. Київ: ТОВ «Козарі», 2014. 88 с.

48. Неведомська Є. О. Анатомія і фізіологія людини: навч.-метод. посіб. Київ, 2020. 345 с.

49. Наумов В. В. Можливості застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентів. *Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді* [Електронне видання]: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019). Вінниця, 2019. С. 25-26.

50. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2009. Вип. 14. С. 156-161.

51. Осіпова І. В., Пастернацький В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). *Педагогіка формування*

*творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* № 72. Т. 1. 2020. С. 68-72.

52. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 № 4, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 року за № 249/12123/Міністерство освіти і науки України. Київ, 2006. 23 с.

53. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип. 4(149). С. 86-93.

54. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України» від 9. 12. 2015 р. № 1045 [Електронний ресурс]. – URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>

55. Приходько В. В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання. *Теорія і практика фізичного виховання.* 2004. № 2. С. 31-36.

56. Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актів України"(Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2010, N 7, ст.50). С. 26.

57. Поляков І.О., Гуска М.Б., Мазур В.Й., Романенко О.І., Мичковська Л.І. Сутність та структура формування готовності тренерів з одноборств до побудови раціональних тактичних схем. *Науковий часопис національного педагогічного університету 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 87. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2022. 144 с. С. 77-82.*



58. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. – URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440>

59. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*. 2008. С. 102-104.

60. Солопчук М. С., Федірко А. С. Основи науково-методичної діяльності у галузі фізичної культури і спорту: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: П.П., О.А. Буйницький, 2006. 224 с. Бібліогр.: с. 199.

61. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання: дис. .... канд. фіз. вих.: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2017. 237 с.

62. Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: дис... канд. пед. наук : 13.00.07 НПУ імені М. Драгоманова. Київ, 2007. 20 с.

63. Сергієнко В. М. Контроль комплексного тестування рухових здібностей студентів 17-20 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2013. № 3. С. 52-56.

64. Семілетов І. С. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його етапів. *Всеосвіта*. 2022. С. 1-2. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/tema-2-psykholoho-pedahohichniosnovy-fizkulturno-sportyvnoi-diialnosti-struktura-protseviv-navchannia-taosoblyvosti-ioho-etapiv-272640.html>

65. Слімаковський О. В., Волошин О. О., Муца Л. Г., Приступа Є. Н. Народні види боротьби та їх вплив на фізичний розвиток студентської молоді. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*: зб. наук. пр. ДДПУ імені Івана Франка. Дрогобич: Коло, 2003. Вип. 2. С. 395-400.

66. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 118-122.

67. Соловей А. В., Мартин В. Д. Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків, 2001. № 18. С. 47-50.

68. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: дис... канд. наук з фіз. виховання та наук: 24.00.02 ДДІФК. Дніпропетровськ, 2015. 200 с.

69. Фізична активність. – URL: <https://www.google.com/search?q=%D1%89%D0%BE+%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5+%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0+%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD>

70. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

71. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 НУФВСУ. Київ, 2012. 224 с.

72. Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 121-124.