

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ  
*(фізична культура і спорт)*

*Випуск 11 (184) 24*

Київ  
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова  
2024



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enquir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

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

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

#### Редакційна рада:

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

#### Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; <b>Головний редактор.</b>
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; <b>Заступник головного редактора.</b>
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; <b>Відповідальний секретар</b>

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.

О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 11 (184) 24. – 248

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2024

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

© Редакційна колегія серії, 2024

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



*Series 15*

SCIENTIFIC AND  
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF  
PHYSICAL CULTURE  
(*physical culture and sports*)

*Issue 11 (184) 24*

Kyiv  
Publishers of State Mykhailo Drahomanov  
University2024



UDC 0.51

N 34

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

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

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

**Editorial Board:**

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

**Editorial board:**

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Dragomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** PhD, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Responsible secretary.**

**Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Dragomanov University, 2024 - Issue 11 (184) 24. – s. 248**

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

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

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2024

© State Mykhailo Dragomanov University, 2024

© Editorial board, 2024

The collection is published monthly

ЗМІСТ 11 (184) 2024

1.	<i>Амшеннікова І.В., Євстігнеєва І.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ УРАХУВАННЯ ВІКУ ПЛАВЦІВ – ЧОЛОВІКІВ В ПОБУДОВІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТИВНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ.....	9
2.	<i>Андрєєва О. В., Дудко М.В., Мартин П.М. Єракова Л. А., Сobotюк С.А., Князєв-Шевчук А.А.</i> РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ.....	13
3.	<i>Арефєєв В.Г., Саламаха О.Є.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ РІЗНОГО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	18
4.	<i>Артюшенко А.О.</i> ПРАКСЕОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДООРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ.....	22
5.	<i>Бабич М.О., Большаков О.О., Людовик Т.В., Ролюк О.В., Небожук О.Р., Ожарєвський В.А., Гуртова Т.В.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ТАНКІСТІВ – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ.....	27
6.	<i>Базиліук Д. С., Долженко Л.П.</i> ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	31
7.	<i>Большаков О.О., Римар О.В.</i> ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ: ОСОБЛИВОСТІ ТА РОЛЬ У ВИРІШЕННІ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ.....	34
8.	<i>Височин В.Ю., Окунь Д.О.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ТАЙСЬКОМУ БОКСІ.....	39
9.	<i>Вржєсневський І. І., Дейнеко І.В., Скидан І.В., Величенко М.А.</i> ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІКО ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ВІДБОРУ ДО ЗБІРНОЇ З ФУТЗАЛУ(НА ПРИКЛАДІ ГРУП ПСМ НАУ).....	43
10.	<i>Гарбар Є. О., Кочура І. І., Бовсунівський І. М., Абдрахімов О. Ф., Зеленюк О. В., Голуб В. П.</i> ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК СТРІЛЬБИ З АВТОМАТИЧНОЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ РЕКРУТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ.....	47
11.	<i>Дичко Д. В., Дичко В. В.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РІВЕНЬ АДАПТАЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТОК-ФУТЗАЛІСТОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У КРИТИЧНОМУ ПЕРІОДІ СТАНОВЛЕННЯ ІМУННОЇ СИСТЕМИ.....	54
12.	<i>Дулїбський А.В., Константінов В.І.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ І СЕЛЕКЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ У ПОРТУГАЛІЇ.....	58
13.	<i>Дудіцька С.П.</i> АНАЛІЗ ОНЛАЙН ТА ОФЛАЙН ФОРМАТІВ У ЯКОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	66
14.	<i>Журавель О.А.</i> ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗМІШАНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ (ММА) З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ.....	71
15.	<i>Завидівська О. І., Куцериб Т. М., Ільницький І. М., Артемович А. Б. Гуль І. Г.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	76
16.	<i>Кизім П.М., Стадник С.О., Сашков Д.О.</i> КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ І ЙОГО ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ».....	81
17.	<i>Климович В.Б., Палєвич С.В., Ткачук О.А., Шлямар І.Л., Лотоцький І.Р., Мелешенко О.В., Фіщук І.М.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	86
18.	<i>Кузнєцова О.Т., Дячук В.П., Кособуцький Ю.Ф., Григорович О.С.</i> ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОСЛІДЖЕННІ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	91
19.	<i>Лаврєнтєєв О.М., Деркач О.В., Андріяш В.В., Бєрбєничук В.Ю.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	95
20.	<i>Лисюк Я.О., Кириченко А.В., Петренко С. П.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	101
21.	<i>Максимова Ю.А., Денисенко В.Д., Максимов С.Д.</i> СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НИЖНІХ АКРОБАТІВ З УРАХУВАННЯМ ВИМОГ ОБРАНОГО АМПЛУА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	105
22.	<i>Маняк С.В., Откидач В. С.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ.....	113
23.	<i>Марцінковський І. Б., Ягода А. Г.</i> СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ВОЛЕЙБОЛУ НА МИКОЛАЇВЩИНІ.....	120
24.	<i>Марцінковський І. Б., Салтовська М.</i> С.ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ ТРАДИЦІЇ НАДЧОРНОМОР'Я У ПРОЦЕСАХ ЗАСНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ НА МИКОЛАЇВЩИНІ.....	126
25.	<i>Микитин Л.М.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ РІВНОВАГИ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	133
26.	<i>Мітова О.О., Волощук К.В.</i> СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВОЛЕЙБОЛУ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ.....	136
27.	<i>Москаленко Н.В., Мацола К.В.</i> СТАВЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	142
28.	<i>Мохунько Олександр, Гаєрилова Наталія</i> ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ХРОНІЧНЕ НЕДОСИПАННЯ	146

СТУДЕНТІВ. МЕТОДИ БОРОТЬБИ З БЕЗСОННЯМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ.....	
29. <i>Неборачок Я. В., Нестеров О. С., Веремієнко М. М., Харченко В. М., Каплюк Д. Д., Корнієнко О. Д.</i> ПЕРСПЕКТИВИ МОДЕРНІЗАЦІЇ НОРМАТИВНОЇ БАЗИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	150
30. <i>Нестерчук Н.Є., Ребров В.В., Хомовська К.О.</i> ДИНАМІКА АКТИВНОСТІ ТА УЧАСТІ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ ЗА КЛАСИФІКАТОРОМ МКФ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	156
31. <i>Павелько О.М., Пономарьов В.О.</i> ДИСЦИПЛІНА «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	159
32. <i>Перегінець М.М., Трачук С. В., Білецький С. В., Голуб В. А.</i> АНАЛІЗ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРОМАДЯН В РІЗНИХ КРАЇНАХ ЄВРОПИ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО СПРОТИВУ.....	163
33. <i>Петрачков О.В., Беліков І.О.</i> ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ФРАНЦУЗЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ.....	166
34. <i>Підпригора М. В., Боговик Н. В., Боговик М. В., Полозенко Д. П., Гончаренко Ю. О.</i> ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	171
35. <i>Пождаєв М.Ю.</i> ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ.....	175
36. <i>Попович Д.В., Гавриленко А.В.,</i> ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ ПІД ВПЛИВОМ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ДОВГОТРИВАЛОМУ ПЕРІОДІ.....	180
37. <i>Пристапа Є.Н., Боднар І.Р., Писко Ю.Ю.</i> СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА КУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	184
38. <i>Пронтенко К. В., Стасюк П. Ю., Стоянов Р. В., Богуш М. І., Козлов С. В., Корак Є. О., Гілянчук В. В.</i> РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	191
39. <i>Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Коновалов В. В., Мкртічян О. А.</i> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	195
40. <i>Сергієнко Ю.П., Крупеня С.В., Велієв Е.Н.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОЙОВИХ САМБІСТІВ.....	199
41. <i>Сидорчук Т.В., Москаленко Н.В., Афанасьєв С.М., Сергєєв А.Ю., Решетилова В.М.</i> ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДІЯЛЬНІСНОГО КОМПОНЕНТУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	203
42. <i>Сіренко Р. Р., Золочевський В. В., Ванюк Д. В., Шевченко О. С., Чайка О. І., Партика С. С.</i> ЕРГОТЕРАПІЯ СПОРТСМЕНОК СТАРШИХ ВІКОВИХ ГРУП, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ.....	207
43. <i>Трачук С. В., Голуб В. А., Довгаль В. І., Сиротюк С. М.</i> ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	214
44. <i>Троценко Д. В.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	218
45. <i>Чаплагін В. П., Веселова В. В., Гулай В.С., Парасюк А. В.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....	222
46. <i>Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В.О., Омок Г.А.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ВПЛИВУ КВАДРОБІНГУ У СУСПІЛЬСТВО СЬОГОДЕННЯ.....	228
47. <i>Яковенко О.О., Завальнюк В.Л., Семененко В.П.</i> ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	231
48. <i>Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Куликов А.К., Бишевцев Г., Бойков А.</i> РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ В КІБЕРСПОРТІ.....	235
49. <i>Mykhailenko Vadym, Soha Serhii, Dobrovolskyi Volodymyr</i> OBSTACLES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF THE FIRST AND SECOND YEARS OF TECHNICAL UNIVERSITIES.....	240
50. <i>Zubko Valentyna, Cherevichko Oleksandr, Smirnov Kostiantyn</i> SWIMMING IN UNIVERSITIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. THE INFLUENCE OF RECREATIONAL SWIMMING ON THE ORGANISM OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION.....	243

CONTENTS 11 (184) 2024

1. <i>Amshennikova I.V., Evstigneeva I.V.</i> SPECIFIC ASPECTS OF CONSIDERING THE AGE OF MALE SWIMMERS AGE IN A PROCESS OF LONG-TERM TRAINING AND SPORTS EXCELLENCE PLANNING.....	9
2. <i>Andrieieva O. V., Dudko M.V., Martyn P.M., Yerakova L. A., Sobotiuk S.A., Knyazev-Shevchuk A.A.</i> THE LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY, PHYSICAL FITNESS SELF-ASSESSMENT, AND PHYSICAL WORKING CAPACITY IN SCHOOL STUDENTS OF THE MODERN TIME.....	13
3. <i>Arefiev V.G., Salamakha O.E.</i> FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF DIFFERENT PHYSICAL HEALTH.....	18
4. <i>Artyushenko A.</i> PRAXEOLOGICAL COMPONENT OF THE FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS' READINESS TO THE PHYSICAL EDUCATION AND MASS WORK IN THE SECONDARY SCHOOL.....	22
5. <i>Babych M., Bolshakov O., Liudovyk T., Roliuk O., Nebozhuk O., Ozharevskiy V., Gurtova T.</i> IMPROVING THE STRENGTH ENDURANCE OF TANKERS IS THE KEY TO SUCCESSFUL PERFORMANCE OF ASSIGNED TASKS.....	27
6. <i>Bazyliuk Demian, Dolzhenko L.P.</i> GENDER APPROACH IN PHYSICAL CULTURE CLASSES OF HIGH SCHOOL STUDENTS.....	31
7. <i>Bolshakov O., Rymar O.</i> MILITARY AND PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MILITARY PERSONNEL OF TANK UNITS: FEATURES AND ROLE IN SOLVING THE PROBLEMS OF PHYSICAL AND PROFESSIONAL READINESS.....	34
8. <i>Vysochyn Vitalii, Okun Daria</i> STUDY OF MOTOR QUALITIES THAT DETERMINE THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN THAI BOXING.....	39
9. <i>Vrzhesnevskiy I. I., Deineko I.V., Skydan I.V., Velychenko M.A.</i> TESTUVANNIA TEKHNIKO TAKTYCHNYKH DII U PROTSESI VIDBORU DO ZBIRNOI Z FUTZALU(NA PRYKLADI HRUP PSM NAU).....	43
10. <i>Harbar Ye. O., Kochura I. I., Bovsunivskiy I. M., Abdрахimov O. F., Zeleniuk O. V., Golub V. P.</i> FORMATION OF MILITARY-APPLIED SHOOTING SKILLS WITH AUTOMATIC SMALL ARMS OF RECRUITS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE.....	47
11. <i>Dychko D.V., Dychko O.A., Dychko V.V.</i> THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE LEVEL OF ADAPTIVE STRESS OF THE BODY OF FEMALE SOCCER PLAYERS WHO ARE IN THE V CRITICAL PERIOD OF THE FORMATION OF THE IMMUNE SYSTEM.....	54
12. <i>Dulibskyy Andriy, Konstantinov Vladyslav.</i> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE ORGANIZATION SPORTS SELECTION OF FOOTBALL PLAYERS IN PORTUGAL.....	58
13. <i>Duditska S.</i> ANALYSIS OF ONLINE AND OFFLINE FORMATS IN THE QUALITY OF INCREASE OF MOTIVE ACTIVITY OF SCHOOL STUDENTS.....	66
14. <i>Zhuravel O.A.</i> FEATURES OF SPORTS NUTRITION FOR ATHLETES ENGAGED IN MIXED MARTIAL ARTS (MMA) CONSIDERING GENDER ASPECTS.....	71
15. <i>Zavydivska Olga, Kutseryb Tetiana, Ilnytskyi Ivan, Artemovych Andrii, Hul Ivan.</i> THE CURRENT STATE OF DIGITALIZATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	76
16. <i>Kyzim P.M., Stadnik S.O., Sashkov D.O.</i> CLASSICAL DANCE AND ITS INFLUENCE ON THE LEVEL OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF SPORTS DANCE ATHLETES IN THE "JUVENILE" CATEGORY.....	81
17. <i>Klymovych V., Palevych S., Tkachuk O., Shljamar I., Lototskiy I., Meleshenko O., Fishchuk I.</i> INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING MEANS AND FUNCTIONAL STATE ON PHYSICAL QUALITIES OF CADETS IN THE PROCESS OF MILITARY PROFESSIONAL ACTIVITY.....	86
18. <i>Kuznietsova Olena, Dyachuk Valeriy, Kosobutskiy Yuriy, Grigorovich Oleksandr.</i> USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE STUDY OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.....	91
19. <i>Lavrentiev O.M., Andriyash V.V., Derkach O.V., Berbenychuk V.Y.</i> JUSTIFICATION OF PHYSICAL EXERCISES OF YOUTH STUDENTS BY MEANS OF STRENGTH SPORTS.....	95
20. <i>Lysiuk Ya.O., Kyrychenko A.V., Petrenko S. P.</i> PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION.....	101
21. <i>Maksimova Y.A, Denisenko V.D, Maksimov S.D.</i> STRUCTURE AND CONTENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR LOWER ACROBATS TAKING INTO ACCOUNT THE REQUIREMENTS OF THE CHOSEN ROLE AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....	105
22. <i>Maniak S., Otkydach V., Zolocheskiy V.</i> MODERN APPROACHES TO THE IMPROVEMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF THE SECTOR OF SECURITY AND DEFENSE.....	113
23. <i>Martsincovskiy Igor, Yahoda Andriana</i> FORMATION AND DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL IN THE MYKOLAIV REGION.....	120
24. <i>Martsincovskiy Igor, Saltovska Mariya</i> HISTORICAL AND CULTURAL TRADITIONS OF THE BLACK SEA REGION IN THE PROCESSES OF ESTABLISHMENT AND DEVELOPMENT OF ROWING IN THE MYKOLAIV REGION.....	126
25. <i>Mykytyn L.M.</i> THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE BALANCE OF CHILDREN AGED 10-12 YEARS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS.....	133
26. <i>Mitova O.O., Voloshchuk K.V.</i> THE STRUCTURE AND CONTENT OF THEORETICAL TRAINING IN VOLLEYBALL WITH ONLINE TYPES OF ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF PHYSICAL EDUCATION.....	136
27. <i>Moskalenko N.V., Matsola K.V.</i> ATTITUDE OF PEDAGOGICAL WORKERS TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL.....	142

EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL.....	
28. <i>Mokhunko Oleksandr, Havrylova Nataliia.</i> FACTORS AFFECTING CHRONIC LACK OF SLEEP AMONG STUDENTS. METHODS OF COMBATING INSOMNIA DURING UNIVERSITY STUDIES.....	146
29. <i>Neborachok Y. V., Nesterov O. S., Veremiienko M. M., Kharchenko V. M., Kapliuk D. D., Korniienko O. D.</i> PROSPECTS FOR MODERNIZATION OF INSTRUCTIONS ON PHYSICAL TRAINING OF SERVICEMEN OF INSTITUTIONS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR OF UKRAINE.....	150
30. <i>Nesterchuk N.</i> DYNAMICS OF ACTIVITY AND PARTICIPATION OF PATIENTS AFTER CHOLECYSTECTOMY BY THE ICF CLASSIFICATION UNDER THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL REHABILITATION PROGRAM.....	156
31. <i>Pavelko O.M., Ponomarov V.O.</i> DISCIPLINE "GYMNASTICS WITH TEACHING METHODS" IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN MODERN CONDITIONS.....	159
32. <i>Pereginets M.M., Trachuk S.V., Biletskyi S.V., Holub V.A.</i> ANALYSIS OF THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF CITIZENS IN DIFFERENT EUROPEAN COUNTRIES FOR NATIONAL COMPETITION.....	163
33. <i>Petrachkov Oleksandr, Bielikov Illia.</i> MILITARY PHYSICAL TRAINING OF OFFICERS OF THE FRENCH ARMED FORCES.....	166
34. <i>Pidoprygora M. V., Bohovyk N. V., Bohovyk M. V., Polozenko D. P., Honcharenko Y. O.</i> THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF MILITARY APPLIED MOVEMENT SKILLS OF FEMALE CADETS IN THE PROCESS OF ENGAGEMENT IN WEIGHT SPORTS.....	171
35. <i>Pozhydayev M.YU.</i> FOREIGN EXPERIENCE OF THE USE OF PHYSICAL FORCE MEASURES BY POLICE OFFICERS DURING THE PERFORMANCE OF OFFICE DUTIES.....	175
36. <i>Popovych D., Gavrylenko A.</i> DYNAMICS OF FUNCTIONAL ACTIVITY OF PATIENTS AFTER CHOLECISTECTOMY UNDER THE INFLUENCE OF REHABILITATION IN THE LONG-TERM PERIOD.....	180
37. <i>Prystupa Y., Bodnar I., Pysko Yu.</i> SOCIO-ECONOMIC AND CULTURAL ASPECTS OF THE IMPACT OF INTERNATIONAL SPORTS COMPETITIONS ON PHYSICAL CULTURE IN UKRAINE DURING WAR.....	184
38. <i>Prontenko K., Stasiuk P., Stoyanov R., Bohush M., Kozlov S., Korak Ye., Hilianchuk V.</i> DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADETS DURING TRAINING AT THE HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION.....	191
39. <i>Riadova L. O., Rozhkov V. O., Korchagin M. V., Konovalov V. V., Mkrichian O. A.</i> THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGHER EDUCATION STUDENTS.....	195
40. <i>Serhiienko Yurii, Krupenya Svetlana, Veliyev Elkhan.</i> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL FITNESS OF COMBAT SAMBO WRESTLERS.....	199
41. <i>Sydorchuk T., Moskalenko N., Afanasyev S., Sergeev A., Reshetylova V.</i> FORMATION OF THE ACTIVITY COMPONENT OF SOCIAL COMPETENCE IN ELEMENTARY SCHOOLCHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	203
42. <i>Sirenko R. R., Zolocheskyi V. V., Vaniuk D. V., Shevchenko O. S., Chaika O. I., Partyka S. S.</i> ERGOTHERAPY OF FEMALE ATHLETES OF OLDER AGE GROUPS WHO SPECIALIZE IN WRESTLING SPORTS AFTER TREATMENT OF KNEE JOINT INJURIES.....	207
43. <i>Trachuk Serhiy, Holub Viktor, Dovhal Vasyl, Syrotyuk Serhiy.</i> EUROPEAN EXPERIENCE IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOLERS.....	214
44. <i>Trotsenko D.</i> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL DETERMINANTS OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FOR ORGANISATION OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS PARTICIPATION WORK IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS.....	218
45. <i>Chaplygin Vasily, Veselova Viktoriia, Gylay Victor, Parasiuk Andrii.</i> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF IMPROVING PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF TAEKWONDISTS.....	222
46. <i>Shuba L. V., Shuba V. V., Shuba V. O., Omok H. A.</i> DEVELOPMENT AND INFLUENCE FEATURES OF QUADROBING AT SOCIETY TODAY.....	228
47. <i>Yakovenko Olena, Zavalnyuk Viktoriya, Semenenko Viacheslav.?????</i>	231
48. <i>Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Kulykov A.K., Byshevets G., Boykov A.</i> EFFICIENCY OF ATHLETES' PERFORMANCES IN ESPORTS.....	235
49. <i>Mykhailenko Vadym, Soha Serhii, Dobrovolskyi Volodymyr</i> OBSTACLES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF THE FIRST AND SECOND YEARS OF TECHNICAL UNIVERSITIES.....	240
50. <i>Zubko Valentyna, Cherevichko Oleksandr, Smirnov Kostiantyn</i> SWIMMING IN UNIVERSITIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. THE INFLUENCE OF RECREATIONAL SWIMMING ON THE ORGANISM OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION.....	243



<https://doi.org/10.1093/milmed/usac253>

10. Prontenko K., Griban G., Bloschynskiy I., Boyko D., Loiko O., Andreychuk V., Novitska I., & Tkachenko P. (2019). Development of power qualities of cadets of Ukrainian higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11 (3), 27–38. doi: 10.29359/BJHPA.11.3.04.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).39)  
УДК 796.015.3:378.147

**Рядова Л. О.**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків  
ORCID: [orcid.org/0000-0003-0437-1418](https://orcid.org/0000-0003-0437-1418)

**Рожков В. О.**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
ORCID: [orcid.org/0000-0002-5110-6046](https://orcid.org/0000-0002-5110-6046)

**Корчагін М. В.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
професор спеціальної кафедри № 3  
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6788-1840>

**Коновалов В. В.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,  
Заслужений працівник фізичного виховання і спорту України,  
Заслужений тренер України  
Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8040-5487>

**Мкртічян О. А.**

доктор педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри здорового способу життя, технологій  
і безпеки життєдіяльності  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,  
м. Харків  
ORCID: [orcid.org/0000-0003-4962-3631](https://orcid.org/0000-0003-4962-3631)

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Коновалов В. В., Мкртічян О. А. Рівень фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти.** Фізичний розвиток студентської молоді є важливим аспектом загального благополуччя та успішності в навчанні. Здобувачі вищої освіти, особливо першокурсники, потрапляють у нове середовище, що може вплинути на їхній фізичний розвиток, оскільки змінюються не лише умови життя, але й режим дня, харчування та рівень фізичної активності.

**Мета дослідження:** дослідити показники фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти I курсу.

**Матеріал дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця. У ньому прийняли участь здобувачі (юнаки і дівчата) I курсу, вік яких 17 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, антропометричні методи, статистичні методи обробки результатів. Рівень фізичного розвитку у зазначеного контингенту визначався за показниками зросту тіла, ваги тіла, окружності грудної клітини, сили правої і лівої кистей, індексу маси тіла.

**Результати дослідження.** Визначено показники фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти I курсу: зріст тіла, вага тіла, окружність грудної клітини, сила правої і лівої кистей, індекс маси тіла.

**Висновки.** Отримані результати показали, що для сучасної студентської молоді характерна проблема наявності низької рухової активності. Наведені дані вказують на необхідність збільшення рухової активності у юнаків з метою профілактики ожеріння, серцево-судинних захворювань.

Виявлено, що вже у віці 17 років спостерігаються суттєві відмінності в морфологічному розвитку між юнаками та дівчатами.

Установлено, що для здобувачів вищої освіти 17 років характерний недостатній рівень силових здібностей, що може впливати на працездатність.

З метою поліпшення працездатності, профілактиці захворюваності необхідно збільшувати обсяг рухової активності у студентської молоді та здійснювати спеціально орієнтований вплив на поліпшення морфологічного стану за рахунок засобів фізичного виховання.

**Ключові слова:** вага тіла, дівчата, здобувачі вищої освіти, зріст тіла, індексу маси тіла, окружність грудної клітини, сила лівої кисті, сили правої кисті, фізичний розвиток, юнаки.

**Riadova L. O., Rozhkov V. O., Korchagin M. V., Konovalov V. V., Mkrtychian O. A. The level of physical development of higher education students.** The physical development of students is an important aspect of their overall well-being and academic performance. Higher education students, especially first-year students, enter a new environment that can affect their physical development, as not only their living conditions change, but also their daily routine, diet and level of physical activity.

*The purpose of the study: to investigate the indicators of physical development in first-year students.*

*Research material. The study was conducted at the S. Kuznets Kharkiv National University of Economics. It was attended by first-year students (boys and girls) aged 17.*

*Research methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, anthropometric methods, statistical methods of processing results. The level of physical development in this contingent was determined by indicators of body height, body weight, chest circumference, right and left hand strength, body mass index. Results of the study. Indicators of physical development in first-year higher education students are determined: body height, body weight, chest circumference, right and left hand strength, body mass index.*

*Conclusions. The obtained results showed that the problem of low motor activity is typical for modern student youth. These data indicate the need to increase physical activity in young men in order to prevent obesity and cardiovascular diseases.*

*It was found that at the age of 17 there are significant differences in morphological development between boys and girls.*

*It has been established that 17-year-old higher education students are characterised by an insufficient level of strength abilities, which can affect their performance.*

*In order to improve performance, prevent morbidity, it is necessary to increase the amount of physical activity in students and to carry out a specially oriented impact on improving the morphological state through physical education.*

*Prospects for further research: to study the impact of stress and emotional state on the level of physical development in higher education students.*

**Key words:** body weight, girls, higher education students, body height, body mass index, chest circumference, left hand strength, right hand strength, physical development, boys.

**Постановка проблеми.** Однією із актуальних проблем сучасності є надлишкова вага підлітків [7], від так рівень фізичного розвитку є важливим аспектом здоров'я. Недостатня фізична активність призводить до паталогічних хвороб [6; 9].

В умовах сучасного суспільства спосіб життя стає все більш сидячим. Це особливо стосується здобувачів вищої освіти, які стикаються з високими вимогами до навчання та обмеженим часом для занять руховою активністю.

В умовах підвищених академічних навантажень сучасний спосіб життя здобувачів вищої освіти характеризується переважно сидячим режимом, обмеженим рухом та частою відсутністю системних фізичних навантажень, що спричиняє зниження рівня фізичного розвитку.

Низький рівень фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти може спричинити погіршення здоров'я, психологічного стану; розвиток хронічних захворювань; зниження імунітету, адаптаційних можливостей організму та концентрації уваги і пам'яті.

Дослідження N. Lelijveld, K. Benedict [8] показали, що зміна раціону харчування упродовж останніх років вимагає додаткового визначення і оцінки антропометричних параметрів у студентської молоді.

За даними M. Zahedani, S. Rakhshbahar, N. Tavakoli, F. Najm, F. Sarvi, A. Akrami, R. Zolghadr [10], у віці до 17 років відбуваються антропометричні перебудови тіла, від так визначення показників морфологічного стану у студентської молоді дасть можливість не лише оцінити рівень їх фізичного розвитку, а й виявити можливі ризики для здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вік 17 років є завершальним етапом у формуванні організму, тобто настає структурно-функціональна зрілість всіх систем організму [4].

Вчені О. Д. Боярчук і В. А. Самчук [1] зазначають, що темпи росту кісток, здебільшого, закінчуються до 18–19 років у юнаків та до 17 років у дівчат.

П. М. Полушкін [5] вважає, що на форму грудної клітки позитивно впливають фізичні вправи та постава, тобто вона може стати ширшою та об'ємнішою.

Як відмічає Л. Вовканич [2], у юнаків і дівчат 17 років спостерігається швидке збільшення м'язової ваги, внаслідок чого у юнаків 17–18 років м'язи становлять 40% від загальної ваги тіла.

На м'язову систему суттєво впливає рухова активність. При систематичних фізичних навантаженнях до них надходить більше поживних речовин і кисню, м'язові волокна товщають, збільшується вага м'язів, еластичність м'язових волокон, кількість кровоносних капілярів [4].

**Мета дослідження:** дослідити показники фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти I курсу.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця. В ньому прийняли участь здобувачі вищої освіти I курсу, вік яких 17 років.

Здобувачі вищої освіти добровільно прийняли участь у дослідженні, про особливості проведення якого вони були інформовані заздалегідь.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, антропометричні методи, статистичні методи обробки результатів.

Рівень фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти визначався й оцінювався за показниками зросту тіла (см), ваги тіла (кг), окружності грудної клітини (см), сили правої і лівої кистей (кг), індексу маси тіла (кг/м<sup>2</sup>) [3].

Нормативні показники фізичного розвитку юнаків і дівчат 17 років наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Нормативні показники фізичного розвитку юнаків і дівчат 17 років

№ з/п	Показники	Юнаки	Дівчата
1.	Зріст (см)	177	162,4
2.	Вага (кг)	66,7	56,3
3.	Окружність грудної клітини (см)	88	80,5
4.	Сила кисті правої руки (кг)	44,7	29,6
5.	Сила кисті лівої руки (кг)	40,9	27,4
6.	ІМТ (кг/м <sup>2</sup> )	18–25	18–25
		25–30	25–30
		(надлишкова вага)	(надлишкова вага)
		30–35 (ожиріння 1 ступеня)	30–35 (ожиріння 1 ступеня)

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Показники фізичного розвитку здобувачів вищої освіти 1 курсу представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку здобувачів вищої освіти 1 курсу

№ з/п	Показники	Юнаки		Дівчата		t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{X} \pm \sigma$	V (%)		
1.	Зріст (см)	177,8±8,2	4,6	164,1±5,6	3,4	4,70	<0,001
2.	Вага (кг)	86,1±9,1	10,6	55,3±4,5	8,8	9,10	<0,001
3.	Окружність грудної клітини (см)	88,2±5,5	6,2	77,8±4,3	5,5	2,50	<0,001
4.	Сила кисті правої руки (кг)	42,6±3,0	7,1	26±3,8	14,8	9,66	<0,001
5.	Сила кисті лівої руки (кг)	38,9±3,0	7,8	23,6±2,6	11,1	10,33	<0,001
6.	ІМТ (кг/м <sup>2</sup> )	27,2±2,1	7,7	20,5±0,9	4,6	3,80	<0,001

Аналіз отриманих показників виявив, що цілому зріст хлопців відповідав віковим нормативним показникам і не мав суттєвих відхилень. Коefіцієнт варіації 4,6 % вказував на однорідність показників і на відсутність значних відмінностей між зростом серед досліджуваних здобувачів.

У дівчат зріст по групі в середньому не мав значних відхилень від вікового і перевищував модельний параметр лише на 2 см.

Аналіз ваги тіла виявив, що у досліджуваних дівчат 17 років вага тіла відповідала нормативному параметру та не мала суттєвих порушень.

При цьому аналіз маси тіла юнаків 17 років виявив у більшості схильність до ожиріння. В цілому ж коефіцієнт варіації становив 10,2 %, що вказувало на середню однорідність показників ваги тіла по групі.

На підставі порівняльного аналізу можна стверджувати про необхідність збільшення рухової активності на заняттях із фізичного виховання для юнаків, а також збільшення акценту на циклічну, аеробну роботу.

Показники окружності грудної клітини у досліджуваних здобувачів в цілому не мали суттєвих відмінностей від вікових модельних параметрів та були на задовільному рівні.

Аналіз показників сили кисті рук показав, що як у юнаків, так і у дівчат спостерігається недостатній рівень силових здібностей у порівнянні з модельними параметрами. Зменшення сили кистьового захвату може вказувати на вірогідну появу таких захворювань як невротія верхніх кінцівок, синдром карпального каналу, артриту кисті.

В цілому по групі у юнаків показники сили кисті мали досить однорідні показники і не мали суттєвих розбіжностей V=7,1–7,8 %.

У дівчат в цілому по групі показники сили кисті мали доволі суттєві відмінності, вказуючи на наявність відмінностей в розвитку сили кисті рук. Коефіцієнти варіації мали середню однорідність та становили V=11,1–14,8 %.

Отримані дані вказують на необхідність збільшувати включення у заняття із фізичного виховання частки вправ силового, швидко-слового характеру.

Оцінюючи індекс маси тіла було виявлено, що у дівчат спостерігається відсутність зайвої ваги, коефіцієнти варіації мали доволі однорідні показники V=4,6 %.

Разом з тим, аналіз індекса маси тіла юнаків виявив схильність до ожиріння та наявність надлишкової ваги. Коефіцієнт варіації становив V=7,7 %, що вказував про приблизно однаковий індекс маси тіла серед досліджуваних юнаків.

**Висновки.** Отримані результати показали, що для сучасної студентської молоді характерна проблема наявності низької рухової активності. Наведені дані вказують на необхідність збільшення рухової активності у юнаків з метою профілактики ожиріння, серцево-судинних захворювань.

Виявлено, що вже у віці 17 років спостерігаються суттєві відмінності в морфологічному розвитку між юнаками та дівчатами.

Установлено, що для здобувачів вищої освіти 17 років характерний недостатній рівень силових здібностей, що може впливати на працездатність.

З метою поліпшення працездатності, профілактиці захворюваності необхідно збільшувати обсяг рухової активності у студентської молоді та здійснювати спеціально орієнтований вплив на поліпшення морфологічного стану за рахунок засобів фізичного виховання.

**Перспективи подальших наукових досліджень:** вивчити вплив стресу та емоційного стану на рівень фізичного розвитку у здобувачів вищої освіти.

#### Література

1. Боярчук О. Д., Самчук В. А. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 374 с.
2. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.
3. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. / за ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 528 с.
4. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «Кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів : дисертація. Харків : ХДАФК, 2021. 287 с.
5. Полушкін П. М. Посібник до вивчення курсу «Вікова фізіологія та валеологія людини». Дніпропетровськ : ДНУ, 2015. 138 с.
6. Hidalgo M., Quesada C., Avila A., Guerra D., Riverón M., Aguilar Y., Jegier A. Anthropometric indicators according to teenagers' nutritional conditions. *Correo científico médico de holguín*. 2018. Vol. 22 (2). P. 298–311.
7. Kobylińska M., Antosik K., Decyk A., Kurowska K., Skiba D. Body composition and anthropometric indicators in children and adolescents 6–15 years old. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 14 (19). 11591. DOI: 10.3390/ijerph191811591.
8. Lelijveld N., Benedict K., Borghi E., J Cole T., Croft T., Frongillo E. Towards standardised and valid anthropometric indicators of nutritional status in middle childhood and adolescence. *The lancet child & adolescent health*. 2022. Vol. 6 (10). P. 738–746.
9. Wrzesińska J., Jegier A. Analysis of selected anthropometric indicators in children and teenagers involved in group or individual sport. *Polish journal of sports medicine*. 2012. Vol. 28 (1). P. 51–58.
10. Zahedani M., Rakhshbahar S., Tavakoli N., Najm F., Sarvi F., Akrami A., Zolghadr R. Anthropometric indicators of 12 to 18-year-old adolescents in lar city and its relationship with the level of emotional intelligence 2022. *Journal of sabzevar university of medical sciences*. 2024. Vol. 31 (4). P. 667–680.

#### References

1. Boiarchuk, O. D., Samchuk, V. A. (2014). *Fizioloziia (VND ta vikova) z osnovamy henetyky [Physiology (GNI and age-related) with the basics of genetics]*. Luhansk : Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].
2. Vovkanych, L. (2016). *Vikova anatomiia i fizioloziia [Age-related anatomy and physiology]*. Lviv : LDUFK [in Ukrainian].
3. Kostiukevych, V. M., Shynkaruk, O. A., Voronova, V. I., Borysova, O. V. (2019). *Osnovy naukovo-doslidnoi roboty zdobuvachiv vyshchoi osvity zi spetsialnosti «Fizychna kultura i sport» [Fundamentals of research work of higher education applicants in the speciality «Physical Culture and Sports»]*. Kyiv : Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
4. Petrova, A. S. (2021). *Efektivnist zastosuvannia variatyvnoho modulua «Krosfit» u fizychnomu vykhovanni shkoliariv starshykh klasiv [The effectiveness of using the variable module «Crossfit» in the physical education of high school pupils]*. Candidate's thesis. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
5. Polushkin, P. M. (2015). *Posibnyk do vyvchennia kursu «Vikova fizioloziia ta valeolojiia liudyny» [Study guide for the course «Age physiology and human valeology»]*. Dnipropetrovsk : DNU [in Ukrainian].
6. Hidalgo, M., Quesada, C., Avila, A., Guerra, D., Riverón, M., Aguilar, Y., Jegier, A. (2018). Anthropometric indicators according to teenagers' nutritional conditions. *Correo científico médico de holguín*, 22 (2), 298–311.
7. Kobylińska, M., Antosik, K., Decyk, A., Kurowska, K., Skiba, D. (2022). Body composition and anthropometric indicators in children and adolescents 6–15 years old. *International journal of environmental research and public health*, 14 (19), 11591. DOI: 10.3390/ijerph191811591.
8. Lelijveld, N., Benedict, K., Borghi, E., J Cole, T., Croft, T., Frongillo, E. (2022). Towards standardised and valid anthropometric indicators of nutritional status in middle childhood and adolescence. *The lancet child & adolescent health*, 6 (10), 738–746.
9. Wrzesińska, J., Jegier, A. (2012). Analysis of selected anthropometric indicators in children and teenagers involved in group or individual sport. *Polish journal of sports medicine*, 28 (1), 51–58.
10. Zahedani, M., Rakhshbahar, S., Tavakoli, N., Najm, F., Sarvi, F., Akrami, A., Zolghadr, R. (2024). Anthropometric indicators of 12 to 18-year-old adolescents in lar city and its relationship with the level of emotional intelligence 2022. *Journal of sabzevar university of medical sciences*, 31 (4), 667–680.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).40)  
УДК: 796.8

Сергієнко Ю.П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-  
спортивної реабілітації Державний податковий університет, Ірпінь  
ORCID. 0000-0003-1019-6513

Крупеня С.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-  
спортивної реабілітації Державний податковий університет, Ірпінь  
ORCID.0000-0001-7888-1133

Велієв Е.Н.

Президент федерації бойового самбо України

магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державний  
податковий університет, Ірпінь

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОЙОВИХ САМБІСТІВ

У даній статті розглядаються питання, які направлені на розвиток удосконалення фізичних якостей у юних самбістів. В основу покладено вирішення питання для юних спортсменів, які по своїм фізичним показникам на даний час не досягли рівня вимогам програми для переходу у наступні етапи підготовки. За мету і завдання ставилось розробити програму, яка дозволить дітям досягти необхідних результатів і відповідно спробувати наздогнати своїх товаришів тим самим створити мотиваційну складову, а саме любов до бойового самбо з розуміння всієї складності даного виду спорту.

Самбіст досягає високих функціональних параметрів завдяки фізичній підготовці, яка одночасно підвищує і рівень рухових можливостей, що створюють, у свою чергу, основу результативності у змаганнях. Під час навчально-тренувальних занять на початковому і базовому етапах за основу беруть загальну фізичну підготовку, з якою пов'язана спеціальна фізична підготовка, що веде до зростання результативності, яка зумовлена високим рівнем функціональних показників. Загальна та спеціальна фізична підготовка – два ступені одного явища. Їх треба розуміти у нерозривній єдності, і цю єдність реалізувати на практиці. Тому неправильно говорити про методику всебічної та методику спеціальної фізичної підготовки порізно.

**Ключові слова:** бойове самбо, фізична підготовка, навчально-тренувальні заняття, етапи підготовки фізичні якості.

**Yurii Serhiienko, Svetlana Krupenya, Elkhan Veliyev. «Theoretical and methodological features of physical fitness of combat sambo wrestlers».** This article deals with issues aimed at developing the improvement of physical qualities in young sambo wrestlers. It is based on the solution of the issue for young athletes who, according to their physical indicators, have not yet reached the level of the programme requirements for the transition to the next stages of training. The goal and task was to develop a programme that would allow children to achieve the necessary results and, accordingly, try to catch up with their comrades, thereby creating a motivational component, namely love for combat sambo and understanding of the complexity of this sport. It is necessary to achieve awareness of motor tasks, movement structure and expected results, create positive emotions, use means of eliminating the feeling of fear, and arouse the desire for competition.

A sambo wrestler achieves high functional parameters due to physical training, which simultaneously increases the level of motor capabilities, which, in turn, create the basis for performance in competitions. During training sessions at the initial and basic stages, general physical training is taken as a basis, with special physical training being connected to it, which leads to an increase in performance due to a high level of functional indicators. General and special physical training are two degrees of the same phenomenon. They should be understood in an inseparable unity, and this unity should be implemented in practice. Therefore, it is wrong to talk about the methodology of general and special physical training separately.

To conduct the pedagogical experiment, the test tasks recommended in the programme for CYSS were used, the experiment was conducted on the basis of combat sambo of Ukraine, 15 young samboists took part in the experiment.

Normative requirements for general and special physical fitness for combat sambo departments in children's and youth sports schools at the stage of basic training in the 2-3 year of training for boys.

**Keywords:** combat sambo, physical training, training sessions, stages of training, physical qualities.

**Постановка проблеми.** Система підготовки є багаторічним, спеціально організованим і керованим процесом, заснованим на наукових і практичних знаннях. Організація навчально-тренувального процесу будується за етапами та періодами в рамках навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У програмі визначаються цілі та завдання роботи у навчально- тренувальних групах з бойового самбо, надається навчальний матеріал за розділами підготовки спортсменів (фізична, технічна, психологічна, функціональна,

тактична, теоретична та інтегральна), типи тренувальних занять різної спрямованості, розподіл програмного матеріалу за мезоциклами підготовки, контрольні та перевідні нормативи, система відновлювальних заходів та педагогічного контролю спортивного тренування.

Під час підготовки програми був врахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації з теорії та методики фізичного виховання та спорту, спортивної педагогіки, фізіології, гігієни, психології тощо [1,8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Бойове самбо - протиборство двох суперників, де перемогу одержує спортсмен, який виконав більшу кількість технічних дій (отримав за них більшу кількість балів), ніж суперник, або виборов дострокову перемогу завдяки вдало виконаним технічним діям.

У бойовому самбо дозволяється проводити технічні дії з усіх відомих в Україні спортивних єдиноборств відповідно до правил змагань, а саме: удари (руками, ногами), кидки, утримання, больові прийоми та удушення [2; 8].

Бойове самбо, це непросто вид спортивного єдиноборства, а й система виховання, що сприяє розвитку морально-вольових якостей. Заняття бойовим самбо формує твердий характер, стійкість та витривалість, сприяє виробленню самодисципліни та розвитку якостей, необхідних для досягнення життєвих цілей. Бойове самбо формує людей, здатних постояти за себе, за свою сім'ю. Діти, займаючись бойовим самбо, не лише вчаться захищати себе, але й набувають досвіду гідної поведінки, заснованої на цінностях людяності [3].

На етапі базової підготовки тренувальний процес будується на основі вправ, що створюють фізичні, психічні та технічні передумови для подальшого переходу у групу спеціалізованого етапу підготовки. Велика увага приділяється високому рівню фізичної підготовленості з високим рівнем функціональних показників, які вміщують у себе дві складові. Перша складова полягає у вдосконаленні якісних особливостей рухової навички, форми та структури рухів, як основи підвищення швидкісних можливостей. А друга складова полягає у виробленні економічної та варіабельної техніки рухів, як основи підвищення спеціальної витривалості» [6].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів, а саме: організації раціональної побудови тренувального процесу (В.П. Платонов, С.М.Вайцеховський, Г.В. Данько, О.М. Лаврентьєв); планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов); збереження максимальної працездатності в дні змагань (В.Н. Платонов); будовою тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов) та багато інших науковців.

**Мета дослідження.** Удосконалення методики розвитку фізичних якостей юних самбістів на базовому етапі навчально-тренувального процесу.

**Завдання дослідження:** 1. Вивчити особливості навчально-тренувального процесу самбістів та їх фізичну підготовленість на базовому етапі.

2. Удосконалити методику розвитку фізичних якостей юних самбістів на базовому етапі.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для проведення педагогічного експерименту було використані тестові завдання рекомендовані в програмі для ДЮСШ, експеримент проводився на базі бойового самбо України і експерименті прийняло 15 юних самбістів.

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовленості для відділень з бойового самбо у дитячо-юнацьких спортивних школах на етапі базової підготовки 2-3 рік навчання хлопці.

Швидкісні якості: біг 60 метрів (с); стрибок у довжину з місця (с);

Координаційні здібності: човниковий біг 10x10м (с); перекиди вперед за 30с. (кількість), стрибки зі скакалкою (кількість);

Витривалість: 12 хвилинний біг (м).;

Силові якості: підтягування на перекладині (рази); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази); підйом тулуба з положення лежачи (рази).

**Метод математичної статистики.** Спочатку обчислювали середню арифметичну величину (X), стандартну помилку середнього арифметичного значення (m). Щоб визначити достовірну різницю знаходили параметричний t - критерій Стюдента. Отримане значення оцінювалося по таблиці з метою оцінки статичної довіреності відмінностей у групах.

З багаторічного досвіду підготовки в спорті автори посилались не тільки на наукові джерела, а також і на особистий досвід при організації навчально-тренувального процесу.

В першу чергу ми оперували сенситивними періодами, які забезпечують онтогенез дитини, а це в свою чергу забезпечує саме головне у спорті, збереження здоров'я, або його відновлення за рахунок підбору правильних фізичних вправ і їх дозування.

По друге під час занять тренерський склад формує основні фундаментальні фізичні якості дитини, які необхідні для даного виду спорту з метою уникнення травматизму в майбутній змагальній діяльності з побудовою оволодіння технічними складовими згідно дидактичних принципів тренувального процесу [5].

Відповідно до вище сказаного ми в тренувальному процесі керувались наступними принципами, а саме зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку, різнобічне розвинення фізичних можливостей організму.

Удосконалення техніки вправ, розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості, розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, участь у змаганнях, виховання працездатності та психічної стійкості під час змагань.

Для забезпечення даних принципів тренувального процесу використовувались наступні засоби: теоретичні заняття згідно з програмою; спеціальні і підвідні вправи для вдосконалення техніки бойового самбо, які прискорюють процес засвоєння технічного елементу; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, спеціалізовані фізичні вправи для зміцнення мілких груп м'язів опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмінь, вправи, спрямовані на удосконалення функціонального стану серцево-судинної системи і підвищення працездатності та спеціальної витривалості. Спортивні ігри. Виконання контрольних нормативів із ЗФП [3; 7].

На даному етапі усуваються різнобічна підготовка з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ, прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів, які призводять до стрімкого зростання результатів у підлітковому віці, і у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності. Не рекомендується виконувати вправи з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, проводити відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням [2; 7].

Однією з основних складових системи підготовки у Федерації бойового самбо України є чітка градація допуску спортсмена до вищого рівня, тобто перехід у вікову категорію і відповідно до наступного етапу підготовки не тільки на основі показників ЗФП і СФП, а на основі експертної оцінки тренерського колективу на предмет фізичної, функціональної і техніко-тактичної підготовленості юного бійця, убезпечивши його від серйозних фізичних і психологічних травм. Реалізуючи мету і завдання нашої роботи ми працювали з дітьми, які займаються бойовим самбо в групі базової підготовки пройшовши початкову підготовку і перейшли в наступний етап підготовки і займались більше одного року (в загалі це 3-4 роки) і по своїм фізичним показникам не були переведеними до наступної вікової категорії.

Науковці фізіологи досить часто в своїй практиці застосовують термін онтогенез, яке означає індивідуальний розвиток організму з моменту утворення. У зв'язку з цим кожна дитина має свій особистий розвиток, який може випереджати, або запізнюватись в прояві певних фізичних, психофізіологічних та інших здібностей і якостей юних спортсменів для реалізації спортивних досягнень в обраному виді спорту, при цьому маючи нормальний фізичний розвиток. І що сьогодні для нього є недосяжне, а завтра він стає кращим [10].

Як правило такі діти на своєму фізіологічному і психологічному розвитку мають індивідуальні особливості на які необхідно звертати увагу і використовувати моделювання навчально-тренувального процесу з метою підтримки їхньої любові і досягнення результату саме в цьому виді спорту.

Після проведення контрольних вимірювань з фізичної підготовленості юних самбістів ми розробили програму розраховану на 6 тижнів (мезоцикл), з 5 разовими тренуваннями на тиждень. В методичних підходах в основі був метод кругового тренування, використання ігрових елементів різного спрямування, також застосовувались вправи, які носили додаткові навантаження на сенсомоторні механізми управління точнісними рухами людини [9].

При розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей після виконання серій вправ дотримувались повного відновлення ЧСС, вихованні загальної і спеціальної витривалості були присутні вправи на переборення втоми на рівні психологічної стійкості, але чітким контролем правильного дихання і ЧСС. В процесі кругового тренування під час виконання вправ до деяких спортсменів застосовували індивідуальний підхід з метою, щоб дитина змогла виконати повний цикл кругового тренування і т.д.

В результаті проведеного експерименту нами були отримані результати фізичного рівня підготовленості після 6 тижневих тренувань дані наведені в таблиці 1 з порівнюванням показників на початок і завершення експерименту.

Таблиця 1

#### Результати отриманих фізичних показників юних самбістів до і після експерименту

Тестові завдання	До експерименту	Після експерименту	P
Біг 60 метрів (с)	9,8±0,18	8,81±0,16	<
Човниковий біг 10x10м. (с)	27,8±0,22	26,6±0,14	<
Біг 12 хвилин (м)	1717,0±31,4	2032±35,7	<
Стрибки зі скакалкою, (кількість разів)	212,1±3,5	261,8±2,9	<
Перекиди вперед-назад 30 с, (кількість разів)	11,9±0,6	16,8±0,5	<
Стрибки у довжину з місця, (см)	127,7±1,8	148,4±1,9	<
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	16,2±1,7	25,7±1,3	<
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (кількість разів)	18,5±1,1	25,5±0,7	<

Підтягування на перекладині (кількість разів)	12,4±0,6	15,6±1,4	<
---	----------	----------	---

Отримані показники були покращені у всіх юних спортсменів, динаміка результатів по певним показникам прогресувала у одних спортсменів з відчутним результатом, у інших в помірній прогресії, у деяких відбулись незначні зміни.

Однак покращення результату мають усі показники з достовірними вибірками, що підтверджує досягнення мети і завдань і правильність методологічних підходів у комплексному розвитку фізичних якостей юних дзюдоїстів.

Враховуючи складність даного виду спорту, ставилось завдання підвищити фізичні показники юних спортсменів, які не встигали за своїми показниками виконати нормативні вимоги у показниках фізичної підготовленості.

В результаті на 10% покращились показники у бігу на 60 метрів є досить непоганим показником для юних самбістів. У тесті човникового бігу 10х10метрів результат покращився на 4,3%, 12 хвилинний біг нами був запропонований, як більш доступний для розуміння дітей на предмет подолання дистанції за певний час з метою подолання максимальної відстані. Це в свою чергу тренує волю іти до перемоги, і досить доступно в метрах зрозуміти, що наступного разу повинен пробігти більше і виконати норматив.

Показники стрибків на скакалці покращились на 23,4 %, перекиди вперед-назад на 41,2%, стрибок у довжину з місця на 16,2%, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на 58,9%, підйом тулубу з положення лежачи на спині на 37,8% і підтягування на перекладині на 25,8%.

**Висновки.** Таким чином, отримані дані експерименту підтверджують достовірність розробленої методики, що в майбутньому може використовуватись, як додатковий утягувальний мезоцикл на базовому етапі навчально-тренувального процесу спрямованого на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки.

#### Література

1. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2014. 124 с.

2. Алексєєнко А.О., Юхно Ю.О. Структура змагальної діяльності самбістів різної кваліфікації на сучасному етапі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т.4. Вип. 129. ЧДПУ, 2015. С. 7–10.

3. Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 9. С. 4–8.

4. Батєєва Н.П. Удосконалення координаційних здібностей спортсменів віку 13–15 років у бойовому самбо. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 2. С. 14–21.

5. Кравчук Т. М., Огарь Г.О., Кондратович Б.Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. Єдиноборства, 2019. № 1(11), С. 46–54.

6. Лаврентьев О.М., Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А. Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць/ Заред. О.В. Тимошенко. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К(162) 23. С. 211–216.

7. Лукіна О., Мчедлідзе М. Визначення показників рівня розвитку сили та швидкісно-силових якостей у кваліфікованих борців – самбістів. Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of South Caucasus, 2018. Т6, №27, С. 47–49.

8. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. URL: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/boiove-sambo-navch-prog.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/boiove-sambo-navch-prog.pdf)

9. Огарь Г.О. Мартиненко Є.М. Динаміка показників силової підготовленості та спеціальної витривалості самбістів 16–17 років під впливом статодинамічного та інтервально-колового методів тренування. Єдиноборства. 2020. № 4 (18). С. 35–43.

10. Тронь Р.А., Ільїн В.М., Бицюра Р.В. Контроль фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 80–83.

#### Reference

1. Alekseev A.F., Ananchenko K.V., Boychenko N.V. (2014). Theory and methods of teaching judo and sambo: a textbook. Kharkiv: KHDAFK, 124 p.

2. Alekseenko A.O., Yukhno Y.O. (2015) Composition and structure of competitive activity of sambists of different qualifications at the present stage. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. T.4. Issue 129. CHDPU, C. 7-10.

3. Alekseienco A.O., Kyslenko D.P., Yukhno Y.O. (2016) Formation of the system of technical actions of sambists at the stage of initial training. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Issue 9. C. 4-8.

4. Batiieva N.P. (2016) Udokonalennia koordynatsiinykh zdibnosti sportmeniv viku 13-15 rokiv u boiovomu sambo. Slobozhanskyi naukovosportyvnyi visnyk. № 2. S. 14-21.

5. Kravchuk T. M., Ohar H.O., Kondratovych B.Iu. (2019) Shvydkisno-sylova spriamovanist trenuvannia yunyk sambistiv. Yedynoborstva. № 1(11), S. 46–54.

6. Lavrentiev O.M., Sergienko Y.P., Antonenko S.A. (2023) Organisation of the training process of highly qualified athletes in sports sambo. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): a collection of scientific papers / ed. O.V. Tymoshenko. Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House, Issue 3K(162) 23. C. 211-216.



7. Lukina O., Mchedlidze M. (2018) Vyznachennia pokaznykiv rivnia rozvytku syly ta shvydkisno-sylovykh yakosteï u kvalifikovanykh bortsiv – sambistiv. Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of South Caucasus. T6, №27, S. 47–49.
8. Curriculum for children's and youth sports schools. URL: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/boiove-sambo-navch-prog.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/boiove-sambo-navch-prog.pdf)
9. Ohar H.O., Martynenko Ye.M. (2020) Dynamika pokaznykiv sylovoi pidhotovlenosti ta spetsialnoi vytryvalosti sambistiv 16-17 rokiv pid vplyvom statodynamichnoho ta intervalno-kolovoho metodiv trenuvannia. Yedynoborstva. № 4 (18). S. 35–43.
10. Tron R.A., Ilin V.M., Bytsiura R.V. (2013) Kontrol fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u boiovomu sambo. Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 10. S. 80–83.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).41)

**Сидорчук Т.В.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

**Москаленко Н.В.,**  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

**Афанасьєв С.М.,**  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0001-7739-3461>

**Сергєєв А.Ю.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0009-0009-7395-3367>

**Решетилова В.М.**  
старший викладач  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0002-6081-8854>

#### ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДІЯЛЬНИСЬКОГО КОМПОНЕНТУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність проблеми зумовлюється необхідністю формування соціально-ціннісних настанов, практичних соціальних вмінь, які мають значення для життєдіяльності людини та суспільства. **Метою дослідження** є дослідження рівня сформованості у молодших школярів діяльницького компонента соціальної компетентності – відчуття поваги до гравців по команді та толерантного ставлення до суперників. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. **Організація дослідження:** дослідження проводились протягом 2024 року згідно тематичного плану НДР ПДАФКіС на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320). Батьки учнів були ознайомлені із метою та загальною методологією дослідження та дали згоду на участь їх дітей у дослідженні. **Результати.** З'ясовано, що у 29,12% учнів 4-х класів переважає високий рівень сформованості відчуття поваги до гравців по команді, у 31,76% високий та у 27,35% вищий за середній рівні сформованості здатності толерантного ставлення до суперників. **Висновки.** Досліджено рівень сформованості у школярів 4-х класів діяльницького компонента соціальної компетентності – відчуття поваги до гравців по команді та толерантного ставлення до суперників. Встановлено, в обраній сукупності досліджуваних учнів 4-х класів переважає високий та вищий за середній рівні сформованості відчуття поваги до гравців по команді та толерантного ставлення до суперників.

**Ключові слова:** Нова українська школа, компетентності, 4 клас, учні, сформованість.

**Sydorchuk T., Moskalenko N., Afanasyev S., Sergeev A., Reshetylova V. Formation of the activity component of social competence in elementary schoolchildren in the process of physical education.** The urgency of the problem of forming the social competence of schoolchildren at the current stage of society's development is determined by the necessity to form socio-value guidelines, practical social skills that are important in a personal and society life. **The purpose** of the study is to investigate the level of formation of the activity component of social competence in elementary schoolchildren – a sense of respect for teammates and a tolerant attitude towards opponents. The following research methods were used in the work: analysis of literary sources, pedagogical observation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. **Organization of the research:** the research was conducted during 2024 year according to the thematic plan of Prydniprovsc State Academy of Physical Culture and Sport for 2021-2025 years on the topic "Scientific substantiation of health and recreational technologies in the physical education of various population groups" (state registration number 0121U108320). The students' parents were informed about the purpose and general methodology of the study and gave consent for their children's participation in the research. **Results.** It was

found out that 4th graders have a high level of respect for teammates (29.12%). 31.76% of students have a high and 27.35% a higher than average level of formation of the ability to tolerant attitude towards opponents. **Conclusions.** The level of formation of the activity component of social competence among 4th graders was studied – a sense of respect for teammates and a tolerant attitude towards opponents. It has been established that in the selected group of studied 4th-grade students, a high and higher than average level of formation of a sense of respect for teammates and a tolerant attitude towards opponents prevails.

**Key words:** New Ukrainian school, competences, 4th grade, students, formation.

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** За свідченнями науковців [5], наразі спостерігається певна девальвація духовних цінностей сучасного українського суспільства, яка призводить до поширення проявів агресивності, насильства, зневаги, нетерпимості, ігнорування тощо. У зв'язку з цим значно актуалізується проблема формування толерантності – моральної якості особистості, що характеризується здатністю сприймати без агресії існування інших ідей, поглядів, переконань, звичок тощо.

Згідно законів України «Про повну загальну середню освіту» [2], «Про освіту» [1] ключовими питаннями в умовах модернізації освітньої галузі є підвищення якості підготовки покоління, що зростає та формування толерантності. У цьому аспекті компетентнісний підхід «Нової української школи» (НУШ), який базується на оволодінні компетентностями та формуванні інтелектуальної креативної особистості, є пріоритетним напрямом [3].

Тому актуальність проблеми формування соціальної компетентності школярів на сучасному етапі розвитку суспільства зумовлюється тим, що система освіти має сформувати соціально-ціннісні настанови та практичні соціальні вміння, які мають виняткове значення для життєдіяльності людини та суспільства, забезпечити ефективним інструментарієм життєвої адаптації у мінливих соціальних умовах та розвинути здатність ефективно працювати в команді, продуктивно взаємодіяти та постійно вдосконалювати власні соціальні якості [5].

Аналіз літературних джерел засвідчив певну зацікавленість науковців проблемою формування громадянських і соціальних компетентностей у школярів. Так, у науковому доробку Н.С. Сороколіт [4] велику увагу було приділено перевірці рівня сформованості у школярів 3-х, 5-х та 6-х класів громадянських і соціальних компетентностей як провідної компетентності за реформою НУШ освітньої галузі «Фізична культура», що полягають у формуванні стратегії поведінки, дотриманні правил «чесної гри», повазі до однокласників та суперників, здатності підтримати, допомогти гравцям по команді, вмінні подякувати супернику за гру та визнати гарні результати суперника тощо. Проведений порівняльний аналіз рівня сформованості громадянських і соціальних компетентностей учнів, які охоплені реформою НУШ (3 кл.), та учнів, які не залучені до реформи (6 кл.) довів значно ліпші показники рівня сформованості означених компетентностей саме у школярів, які охоплені реформою НУШ. Врахування значущості означеної проблеми – формування толерантності як прояву рівня сформованості громадянських і соціальних компетентностей у школярів та те, що досліджень, які б проводились із залученням учнів 4-х класів нами не виявлено, зумовило нагальність та актуальність даної теми дослідження.

**Мета дослідження** – дослідити рівень сформованості у молодших школярів діяльнісного компоненту соціальної компетентності – відчуття поваги до гравців по команді та толерантного ставлення до суперників.

**Організація дослідження:** дослідження проводились протягом 2024 року згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

У дослідженнях брали участь молодші школярі (4 класи) загальною кількістю 85 осіб. Батьки учнів були ознайомлені із метою та загальною методологією дослідження та дали згоду на участь їх дітей у дослідженнях.

У роботі застосовувались наступні **методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У ході дослідження застосовано валідизований та адаптований закордонний інструментарій – українська версія анкети Й. Руїс-Ордонес «Questionnaire on Civic Attitudes and Sustainable Development, CASD» («Громадянська позиція та цінності сталого розвитку»), яка складалася із 12 запитань, об'єднаних у три шкали – «Солідарність», «Зобов'язання та відповідальність», «Діалог і повага», а також спеціального модуля «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» («Civic Competences in Physical Education», ССРЕ-10) (розробник професор Ю. Павлова), який містив 10 запитань [6]. У даній статті наведено фрагмент даного дослідження, який присвячено дослідженню рівня сформованості у молодших школярів відчуття поваги до гравців по команді та толерантного ставлення до суперників.

Внутрішню узгодженість анкети оцінювали за допомогою підрахунку коефіцієнта альфа Кронбаха.

**Виклад основного матеріалу.** Перший етап нашого дослідження було присвячено визначенню рівня сформованості у молодших школярів відчуття поваги до гравців по команді та толерантного ставлення до суперників. У таблиці 1 наведено розподіл учнів 4-х класів за рівнем сформованості відчуття поваги до гравців по команді.

Таблиця 1

Розподіл учнів 4-х класів за рівнем сформованості відчуття поваги до гравців по команді (n=85), %

Ознаки здатності до відчуття поваги до гравців по команді	Показники	Рівень сформованості				
		Низький (ніколи)	Нижчий за середній (рідко)	Середній (іноді)	Вищий за середній (часто)	Високий (завжди)

Підтримка гравців по команді	Абс.	9	21	10	19	26
	%	10,59	24,71	11,76	22,35	30,59
Допомога гравцям у команді	Абс.	10	21	11	18	25
	%	11,76	24,71	12,94	21,18	29,41
Відзначення хороших зусиль гравців по команді	Абс.	9	20	11	19	26
	%	10,59	23,53	12,94	22,35	30,59
Перебування на боці гравців по команді	Абс.	11	20	13	19	22
	%	12,94	23,53	15,29	22,35	25,89

Примітка.  $\alpha = 0,78$

З'ясовано, що завжди підтримують своїх гравців по команді 30,59% учнів, часто роблять це 22,35%; 29,41% учнів завжди допомагають своїм гравцям по команді, а 21,18% роблять це часто. Завжди відзначають хороші зусилля своїх гравців по команді тільки 30,59% учнів, часто роблять це 22,35%. Крім того, 25,89% учнів завжди та 22,35% часто під час гри перебувають на боці своїх гравців по команді. Узгодженість відповідей респондентів на даний блок анкети відповідала достатньому рівню.

З метою якісної оцінки рівня сформованості відчуття поваги до гравців по команді нами було розраховано середнє значення за кожним з рівнів. Розподіл учнів 4-х класів за рівнем сформованості відчуття поваги до гравців по команді представлено на рис. 1.

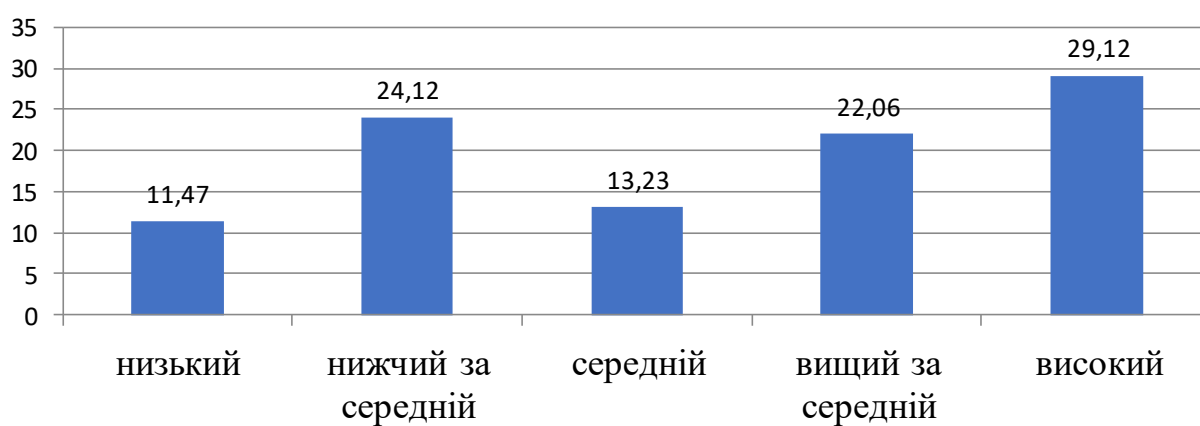


Рис. 1. Розподіл учнів 4-х класів за рівнем сформованості відчуття поваги до гравців по команді (n=85), %

Таким чином, з'ясовано, що в учнів 4-х класів переважає високий рівень сформованості відчуття поваги до гравців по команді. Даний рівень сформованості притаманний 29,12% учнів. У той же час, майже однакова кількість учнів мають вищий за середній рівень сформованості означеної компетентності, що складає 22,06% та нижчий за середній – 24,12% випадків.

Це свідчить про наявність якісних задатків щодо високого рівня сформованості відчуття поваги до гравців по команді в обраній вибірці молодших школярів. У той же час, вчителю фізичної культури слід звернути увагу саме на ту категорію учнів, які мають низький та нижчий за середній рівень ознак даної здатності.

Таблиця 2 містить відомості щодо розподілу учнів 4-х класів за рівнем сформованості здатності до толерантного ставлення до суперників.

Встановлено, що тільки 31,76% молодших школярів обов'язково вітають суперника, а 25,89% роблять це часто. У той же час, завжди вітають суперника потисканням руки 30,59% учнів, а 27,06% роблять це часто. Отже, з'ясовано, що лише третина учнів 4-х класів не застосовують жест ввічливості у вигляді потискання руки супернику. Отримані нами дані узгоджуються з даними, отриманими Н.С. Сороколіт на вибірці учнів 3-х класів [3].

Таблиця 2

Розподіл учнів 4-х класів за рівнем сформованості здатності до толерантного ставлення до суперників (n=85), %

Ознаки здатності до толерантного ставлення до суперників	Показники	Рівень сформованості				
		Низький (ніколи)	Нижчий за середній (рідко)	Середній (ноді)	Вищий за середній (часто)	Високий (завжди)
Вітання суперника у разі програшу	Абс.	10	11	15	22	27
	%	11,76	12,94	17,65	25,89	31,76

Потискання руки суперниками	Абс.	8	13	15	23	26
	%	9,41	15,29	17,65	27,06	30,59
Вітання супротивника з добре виконаною роботою	Абс.	7	9	13	28	28
	%	8,24	10,59	15,29	32,94	32,94
Потискання руки суперникам наприкінці гри	Абс.	8	14	16	20	27
	%	9,41	16,48	18,82	23,53	31,76

Примітка.  $\alpha = 0,77$

Завжди або часто вітають свого супротивника з добре виконаною роботою та/або досягненням 32,94%.

Встановлено, що наприкінці гри завжди потискають руку суперникам незалежно від її результату 31,76% учнів, 23,53% застосовують даний жест часто.

Узгодженість відповідей респондентів на даний блок анкети відповідає достатньому рівню.

З метою якісної оцінки рівня сформованості відчуття поваги до гравців по команді нами було розраховано середнє значення за кожним з рівнів. Розподіл учнів 4-х класів за рівнем сформованості здатності до толерантного ставлення до суперників представлено на рис. 2.

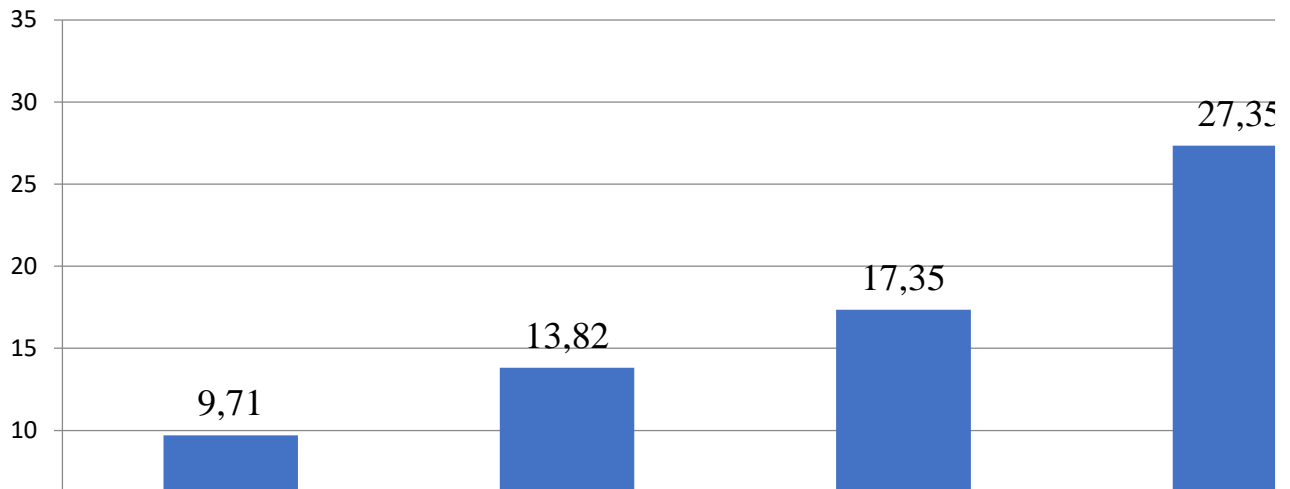


Рис. 2. Розподіл учнів 3-х та 4-х класів за рівнем сформованості здатності толерантного ставлення до суперників (n=85), %

Таким чином з'ясовано, що більше, ніж у половини учнів 4-х класів переважає високий (у 31,76% випадків) та вищий за середній (у 27,35%) рівні сформованості здатності толерантного ставлення до суперників.

Отже виявлено, що у молодших школярів, які навчаються у 4-х класах зміст уроків фізичної культури у певній мірі сприяє формуванню діяльнісного компоненту соціальної компетентності – відчуття поваги до гравців по команді та толерантного ставлення до суперників. Перспективою подальших досліджень є наукове обґрунтування якісного застосування засобів та методів фізичного виховання з метою ефективного формування цих компетентностей залежно від психофізичних особливостей молодших школярів.

**Висновки.** Досліджено рівень сформованості у школярів 4-х класів діяльнісного компоненту соціальної компетентності – відчуття поваги до гравців по команді та толерантне ставлення до суперників. Встановлено, що в обраній сукупності досліджуваних учнів 4-х класів переважає високий та вищий за середній рівні сформованості відчуття поваги до гравців по команді та толерантного ставлення до суперників.

#### Література

1. Закон України про освіту URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України про повну загальну середню освіту URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Сороколіт Н.С. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні. *The XIV International Science Conference «Current issues of science and education»*, 2021. С. 146–152.
4. Сороколіт Н.С. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: Дис.... доктора наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2023. 553 с.
5. Шевченко Ю.В. Соціальна компетентність молодших школярів: зміст і практики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. Випуск 44 : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 116-121.
6. Pavlova U., Sorokolit N., Solovey A., Petryna R. Tool for Assessing the Formation of Civic Competences in the Process of Physical Education: Development and Validation of the CCPE-10 Questionnaire. (2021). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(55), 21-30. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-21-30>

7. Tarhonii I V. Pedagogical conditions of education of tolerance in students of pedagogical colleges in out-of-course activities. *Science Rise: 2* (67). Estonia: Science Rise, 2020. 27–31.

#### References

1. Law of Ukraine on Education. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Law of Ukraine on comprehensive general secondary education URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Sorokolit N.S. Competency approach in physical education. The XIV International Science Conference "Current issues of science and education", 2021. P. 146–152.
4. Sorokolit N.S. Theoretical and methodological approaches to the transformation of physical education of students in institutions of general secondary education: Diss... doctor of sciences in physical education and sports: 24.00.02 - physical culture, physical education of different population groups. Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2023. 553 p.
5. Shevchenko Yu.V. Social competence of younger schoolchildren: content and practices. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 19. Correctional pedagogy and special psychology. Issue 44: collection of scientific works / Ministry of Education and Science of Ukraine, National. ped. Dragomanov University. Kyiv: Publishing House of Mykhailo Dragomanov State University, 2023. C. 116-121.
6. Pavlova U., Sorokolit N., Solovey A., Petryna R. Tool for Assessing the Formation of Civic Competences in the Process of Physical Education: Development and Validation of the CCPE-10 Questionnaire. (2021). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(55), 21-30. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-21-30>
7. Tarhonii I V. Pedagogical conditions of education of tolerance in students of pedagogical colleges in out-of-course activities. *Science Rise: 2* (67). Estonia: Science Rise, 2020. 27–31.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).42)  
УДК: 615.825+615.851.3(063)-796.814

**Сіренко Р. Р.,**  
доктор наук з державного управління, професор,  
професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, спортивної медицини та фізичного виховання Вищого  
приватного навчального закладу, «Львівський медичний університет», м. Львів  
<https://orcid.org/0000-0001-9100-4709>  
**Золочевський В. В.,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного  
університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків  
<https://orcid.org/0000-0002-0713-7435>  
**Ванюк Д. В.,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького  
державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя  
<https://orcid.org/0000-0002-6069-074X>  
**Шевченко О. С.,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського  
національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків  
<https://orcid.org/0000-0002-3974-8273>  
**Чайка О. І.,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського  
національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків  
<https://orcid.org/0000-0002-6340-1907>  
**Партика С. С.,**  
магістр, начальник навчальної частини Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-  
оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ

## ЕРГОТЕРАПІЯ СПОРТСМЕНОК СТАРШИХ ВІКОВИХ ГРУП, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

У статті розглянуто актуальні питання організації системи ерготерапії спортсменок старших вікових груп, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби, після лікування травм колінних суглобів. В процесі дослідно-аналітичної роботи проаналізовано актуальні методики ерготерапії, які забезпечують відновлення функціональних можливостей нижніх кінцівок та профілактику повторних ушкоджень у представниць досліджуваної категорії. Крім цього, членами науково-дослідної групи розглянуто фізичні, психоемоційні та когнітивні аспекти, що впливають на процес відновлення, а також запропоновано інтеграцію індивідуалізованих програм ерготерапії з метою прискорення адаптації спортсменок до змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз і синтез, індукція і дедукція, абстрагування, моделювання, гіпотетико-дедуктивний метод, системний підхід, метод аналогій, формалізація, контент-аналіз, метод історичного аналізу.