

4. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посібник. Київ : видавець Паливода А. В., 2012. 163 с.
5. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2021. 104 с.
6. Пантус О. О., Ткаченко П. П., Денисовець А. П., Ободзінська О. В., Курилло Т. В. Історичні витоки становлення та розвитку хортингу в Україні. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 109–117.
7. Петрочко Ж. В., Єрмоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. Київ : видавець Паливода А. В., 2016. 544 с.
8. Суслі Т. Хортинг, як вияв національної приналежності. Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу / ред. колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : видавець Паливода А. В., 2018. С. 91–92.

References

1. Avrashova, H. F. (2022). Khortynh – natsionalna kompleksna systema samovdoskonalennia [The horting – a national complex system of self-improvement]. S. V. Synytsia (Eds.). Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia sportu i zdorovia liudyny – Problems and prospects of the development of physical education of sports and human health : materialy VI Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnarod. Uchastiu. (pp. 3–5). Poltava : PNPU imeni V. H. Korolenka (in Ukrainian).
2. Belan, V. (2014). Khortynh – istoriia stanovlennia ta rozvytku natsionalnogo vydu sportu Ukrainy [The horting – the history of the formation and development of the national sport of Ukraine]. Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and technique of horting, 1, 44–52 (in Ukrainian).
3. Holovashchenko, R. (2018). Khortynh – istoriia stanovlennia ta rozvytku natsionalnogo vydu sportu Ukrainy [The horting – the history of the formation and development of the national sport of Ukraine]. Pashko P. V. (Eds.). Khortynh – natsionalnyi Brend Ukrainy u sviti: olimpiiska perspektyva – Horting – the national brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective : materialy pershoi mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii do Dnia zasnuvannia khortynhu. (pp. 117–122). Kyiv : vydavets Palyvoda A. V. (in Ukrainian).
4. Yeromenko, E. A. (2012). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [The horting – the national sport of Ukraine] : metod. posibnyk. Kyiv : vydavets Palyvoda A. V. (in Ukrainian).
5. Lytvynenko, A. M. (2021). Metodyka sportyvnoi pidhotovky natsionalnogo vydu sportu – khortynhu v fizychnomu vykhovanni studentiv [The methodology of sports training of the national sport - horting in the physical education of students] : navch.-metod. posib. Kharkiv : KhNURE (in Ukrainian).
6. Pantus, O. O., Tkachenko, P. P., Denysovets, A. P., Obodzinska, O. V., & Kuryllo, T. V. (2020). Istorychni vytoky stanovlennia ta rozvytku khortynhu v ukraini [The historical origins of the formation and development of horting in Ukraine]. H. P. Hryban (Eds.). Fizyчне vykhovannia: problemy ta perspektyvy – Physical education: problems and prospects : monohrafiia. (pp. 109–117). Zhytomyr : Ruta (in Ukrainian).
7. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia [The horting – a school of strength and honor for a young Ukrainian] : metod. posib. Kyiv : vydavets Palyvoda A. V. (in Ukrainian).
8. Suslo, T. (2018). Khortynh, yak vyjav natsionalnoi prynalezhnosti [The horting as a manifestation of national belonging]. Pashko P. V. (Eds.). Khortynh – natsionalnyi Brend Ukrainy u sviti: olimpiiska perspektyva – Horting – the national brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective : materialy pershoi mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii do Dnia zasnuvannia khortynhu. Kyiv : vydavets Palyvoda A. V. (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).29
УДК 796. 012.1 (477)

Семенів Б.С., Мартин В.Д.
кандидат педагогічних наук, доцент

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького
Бабич А.М.

старший викладач

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького
Коптєв К.Г.

старший викладач Державний торговельно-економічний університет

Мазур Т.Р.

асистент

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького

ВПЛИВ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збереження та зміцнення здоров'я, профілактика професійних захворювань студентської молоді в навчально-виховному процесі, формування готовності до майбутньої професійної діяльності, національно – патріотичної та культурно – духовної освіти, потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя – являється основним завданням процесу фізичного виховання студентської молоді в системі вищої освіти України. Процес фізичного виховання студентської молоді в системі вищої освіти повинен базуватись на новітніх методиках

формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, що дозволить забезпечити студенту закладу вищої освіти України – високий рівень фізичного стану та сприяти виконанню професійних обов'язків в майбутній професійній діяльності. Відзначаючи науковий інтерес до проблеми фізичної підготовки студентської молоді в системі вищої освіти України, можна відмітити, що цей напрям вимагає постійного та систематичного вивчення та вдосконалення. **Мета дослідження:** встановити експериментальним шляхом вплив засобів української боротьби на поясах на рівень фізичного стану студенток в процесі занять з фізичного виховання. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, медико-біологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження, математичні методи дослідження. **Висновки.** Засоби української боротьби на поясах з навчальної програми української боротьби на поясах етапу початкової підготовки, які застосовувались під час занять з фізичного виховання з студентками експериментальної групи позитивно вплинули на їх психоемоційний стан та активність, які після завершення експерименту зросли на 41,8% порівняно з контрольною групою рівень активності та емоційний стан якої зріс на 25,2%. Показники рівня фізичного стану студенток експериментальної групи в після застосування засобів української боротьби на поясах під час занять з фізичного виховання значно покращилися порівняно з студентками контрольної групи, показники рівня фізичної підготовленості були вищими від контрольної в середньому 28 %, також спостерігалось підвищення потенціалу кардіогемодинаміки в середньому 21,5 % відносно контрольної групи.

Ключові слова: фізичний стан, фізична підготовленість, студентки, процес, педагогічний експеримент, фізичне виховання, засоби, українська боротьба на поясах.

Semeniv B.S, Martin V. D., Babych A. M., Koptev K. G., Mazur T.R. Influence of ukrainian belt wrestling means on the level of physical condition of female students in the process of classing in physical education. Preservation and strengthening of health, prevention of professional diseases of students in the educational process, formation of readiness for future professional activity, nationally patriotic and culturally spiritual education, the need for physical improvement and a healthy lifestyle are the main tasks of the process of physical education of students in the higher education system of Ukraine. The process of physical education of students in the system of higher education should be based on the latest methods of formation of motor skills, development of physical qualities, which will ensure a high level of physical condition for a student of a higher education institution of Ukraine and contribute to the fulfillment of professional duties in the future professional activity. Noting the scientific interest in the problem of physical training of students in the system of higher education of Ukraine, it can be noted that this direction requires constant and systematic study and improvement.

The aim of the investigation: To determine experimentally the effect of Ukrainian belt wrestling on the level of physical condition of female students during physical education classes.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, medical and biological research methods, pedagogical research methods, mathematical research methods.

Conclusion. Means of Ukrainian belt wrestling from the curriculum of Ukrainian belt wrestling of the initial training stage, which were used during physical education classes with female students of the experimental group, had a positive effect on their psycho-emotional state and activity, which after the end of the experiment increased by 41.8% compared to the control group, whose level of activity and emotional state increased by 25.2%. The indicators of the level of physical condition of female students of the experimental group after using the means of Ukrainian wrestling on belts during physical education classes improved significantly compared to female students of the control group, the indicators of the level of physical skills were higher than the control group by an average of 28%, an increase in the potential of cardiohemodynamics was also observed by an average of 21.5% relative to the control group.

Keywords: physical condition, physical skills, female students, process, pedagogical experiment, physical education, means, Ukrainian belt wrestling.

Постановка проблеми. Одною з основних проблем у закладах вищої освіти України є формування змісту фізичного виховання та підбір відповідних засобів фізичної культури та спорту, в процесі занять з фізичного виховання, які відповідають педагогічним принципам та методам навчання та вирішують завдання по зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичного стану студента, запобігають професійним захворюванням студентів у навчально-виховному процесі, сприяють формуванню рухових умінь та навичок [6; 10; 11].

Важливою умовою є те, щоб засоби фізичної культури і спорту відповідали морфо-функціональним особливостям організму людини, педагогічним принципам і методам навчання на початковому етапі вивчення та засвоєння рухових дій та тренувальних режимів з поступовим підвищенням складності на наступних етапах у структурі їх застосування. Одним із важливих питань фізичного виховання являється підбір відповідних засобів фізичної культури і спорту для адаптації людини до специфічних умов у майбутній професійній діяльності, необхідного рівня фізичного стану, високого рівня окремих рухових навичок, у відповідності до фізичних та психічних якостей характеру обраного виду професійної діяльності [3; 7].

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у навчально-виховному процесі у закладах освіти України, потребує постійного оновлення та вдосконалення відповідно до викликів сьогодення.

Оновлення та вдосконалення змісту навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, який має відповідати викликам сьогодення для формування загальних та спеціальних компетентностей майбутніх фахівців, покращання рівня фізичного та психофізіологічного стану студентів [10; 11].

Одним із завдань покращення якості освіти пов'язане не тільки з оновленням змісту процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України, але й із загальним погіршенням стану здоров'я студентської молоді, підвищенням вимог

суспільства до підготовки сучасного фахівця [15; 16].

Вітчизняними та зарубіжними науковцями з фізичного виховання сформовані завдання фізичної підготовки для формування загальних та спеціальних компетентностей майбутніх фахівців, одним із яких є покращення рівня фізичного та психофізіологічного стану [2; 3; 14; 17].

Грунтуючись лише на результати фізіолого-гігієнічного аналізу трудових процесів і фізичних вправ та їх взаємодії, можна достовірно прогнозувати вплив видів рухової активності на формування конкретної компетентності майбутнього фахівця [7; 10; 11].

Отже оновлення та вдосконалення змісту навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, розробка комплексних соціо-біологічних характеристик, професіограм праці і спортивної діяльності - найкоротший шлях до вирішення завдань з формування загальних та спеціальних компетентностей майбутніх фахівців.

Аналіз літературних джерел. У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців з фізичного виховання підкреслюється необхідність включення комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів у процес фізичного виховання для закладів вищої освіти України схожих за своєю структурою та м'язовими напруженнями до майбутньої професійної діяльності, це сприятиме формуванню загальних та спеціальних компетентностей майбутніх фахівців.

В багатьох наукових дослідженнях показані методики розвитку і вдосконалення загальних та спеціальних компетентностей майбутніх фахівців, важливих фізичних, морфо-функціональних та психологічних якостей, рухових умінь та навичок засобами фізичної культури та спорту [7; 14; 16; 17].

Значної популярності Україні так і в світі набуває і українська боротьба на поясах. Створена міжнародна та європейська федерації української боротьби на поясах проводять чемпіонати світу та Європи серед чоловіків та жінок. Зростання рівня популярності української боротьби на поясах в Україні та світі можна пояснити особливостями захвату за пояс та доступністю арсеналу технічних дій на заняттях з різними верствами населення [1; 9; 12].

Питаннями застосування засобів різних видів єдиноборств під час занять з фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості, підвищення рівня емоційного стану та спеціальної працездатності займалися: Арзютов Г.М., Бабич А.М., Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Приставський Т.Г., Романенко В.А., Лапшина Г.Г., Семенів Б.С., Шандригось В.І.

Групою науковців з фізичного виховання було встановлено позитивний вплив засобів боротьби самбо на фізичну підготовленість студентів під час занять з фізичного виховання та сприяло покращенню рівня фізичного стану [15].

Дослідження із застосуванням засобів спортивної боротьби під час занять з фізичного виховання, призвели до покращення рівня фізичної підготовленості та позитивно вплинули на психоемоційний стан студентів. За результатами проведеного дослідження було встановлено, що вплив засобів спортивної боротьби на формування професійних якостей майбутніх фахівців ветеринарної медицини має достатню ефективність, та може використовуватись в навчально-виховному процесі [7].

Дослідження ефективності застосування засобів спортивної боротьби в процесі фізичного виховання учнів висвітлені у роботах Шандригося В.І.. Психофізіологічні механізми координації та побудови рухів відіграють надзвичайно важливу роль у професійному навчанні учнівської та студентської молоді [13; 14].

Романенко В.А. у своїх дослідженнях стверджує, що профілюючий напрямок фізичного виховання сприяє подоланню труднощів, що виникають в процесі трудової діяльності, формуванню спеціальних профілюючих рухових умінь та навичок з врахуванням характеру трудової діяльності [7].

Науковцями з фізичного виховання проведено дослідження на вплив рівня логічного мислення студенток, які займаються різними видами спорту та його зв'язок з успішністю вивчення іноземних мов, та встановили позитивний вплив різних засобів фізичної культури і спорту на мислення студенток [17].

Результати аналізу науково-методичної літератури дозволяють відзначити, що підготовка майбутніх фахівців різних галузей народного господарства України у закладах вищої освіти спрямована перш за все на оволодіння визначеним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, на підтримку необхідного стану здоров'я. Разом з тим, не приділяється достатньої уваги цілеспрямованому формуванню у студентів високого рівня спеціальної професійної працездатності засобами фізичної культури і спорту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання, пов'язаного з розвитком рівня фізичного стану та загальних і професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Мета статті. Встановити експериментальним шляхом вплив засобів української боротьби на поясах на рівень фізичного стану студенток в процесі занять з фізичного виховання.

Постановка завдань дослідження. Поставлені наступні завдання:

1. Визначити експериментальним шляхом доступні засоби української боротьби на поясах в процесі занять з фізичного виховання.

2. Встановити вплив засобів української боротьби на поясах на рівень фізичного стану студенток в процесі занять з фізичного виховання.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Медико - біологічні методи дослідження.
3. Педагогічні методи дослідження.
4. Математичні методи дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького. У дослідженні брали участь студентки 1 курсу факультету ветеринарної медицини 60 осіб дві групи жінок (контрольна та експериментальна) по 30 осіб, викладачі кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та

біотехнологій імені С.З. Гжицького, представники Всеукраїнської федерації української боротьби на поясах.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. З метою вивчення впливу засобів української боротьби на поясах на рівень фізичного стану студенток в процесі занять з фізичного виховання на рівень фізичного стану студенток факультету ветеринарної медицини були сформовані дві групи студенток орієнтовно з однаковим рівнем фізичного стану. Студентки контрольної групи займалися два рази в тиждень за традиційною програмою МОН з фізичного виховання для закладів вищої освіти України III-IV акредитації, студенткам експериментальної групи були запропоновані засоби української боротьби на поясах з навчальної програми української боротьби на поясах на етапі початкової підготовки, заняття проходили два рази на тиждень за розкладом основної сітки занять.

До початку педагогічного експерименту та після його закінчення у студенток контрольної та експериментальної груп реєструвались показники емоційний стан за тестом САН, психофізіологічні показники (ЧСС, АТ, ЖЄЛ), показники фізичної підготовленості: силової витривалості (згинання тулуба, згинання розгинання рук в упорі лежачи), результат стрибка в до довжину з місця.

Таблиця 1

Зміна активності (од.) студенток факультету ветеринарної медицини за даними тесту САН під час педагогічного експерименту

Група	К-ть осіб	Початок експерименту		Кінець експерименту		Величина приросту у %
		$\bar{X} \pm Mx$	σ	$\bar{X} \pm Mx$	σ	
Контрольна	30	2,6±0,1	0,07	3,1±0,1	0,1	25,2
Експериментальна	30	2,5±0,4	0,1	4,3±0,3	0,3	41,8

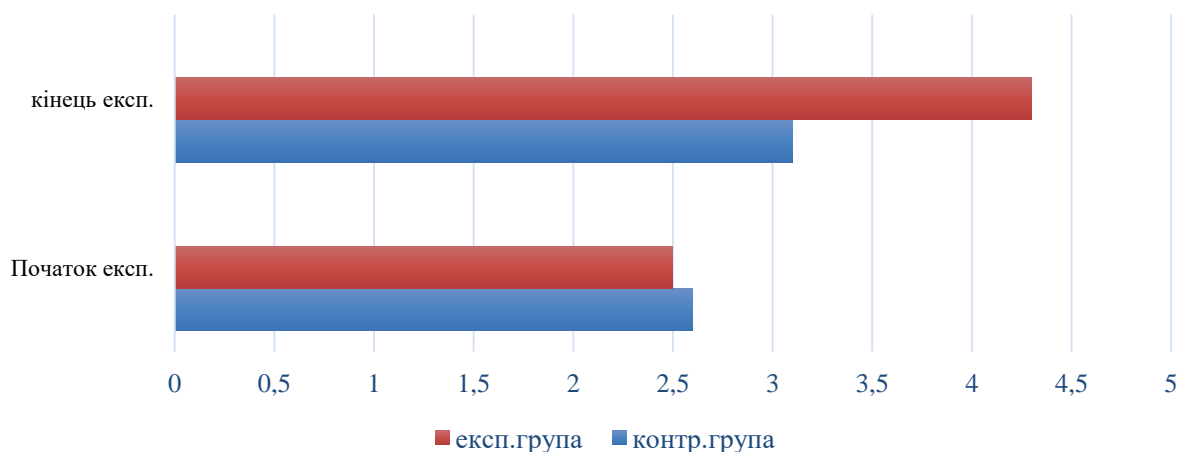


Рис.1. Зміна активності студенток за даними тесту САН

За показниками тесту САН, який характеризував активність студенток та їх емоційний стан, після закінчення педагогічного експерименту рівень активності експериментальної групи в середньому зріс на 41,8% порівняно з контрольною групою рівень активності та емоційний стан якої зріс на 25,2%.

Таблиця 2

Динаміка рівня фізичної підготовки студенток в період проведення педагогічного експерименту

№ з/п	Показник	Контрольна група			Експериментальна група		
		Почат. експ.	Кінець експ.	Величина приросту у %	Початок експ.	Кінець експ.	Величина приросту у %
1.	згинання розгинання рук в упорі лежачи (разів)	9±3	12±2	33,3	10±1	16±3	60
2.	згинання розгинання тулуба (разів за 30 с.)	24±3	26±2	8,3	24±1	28±2	16,5
3.	стрибок в до довжину з місця (см.)	173±2	176±3	1,73	172±3	186±5	8,1
4.	Човниковий біг 4x9 м.	11,2±0,2	11,0±0,1	1,7	11,3±0,1	10,6±0,3	4,4
5.	Гнучкість (см.)	12±2	15±1	25	13±1	20±2	53,4

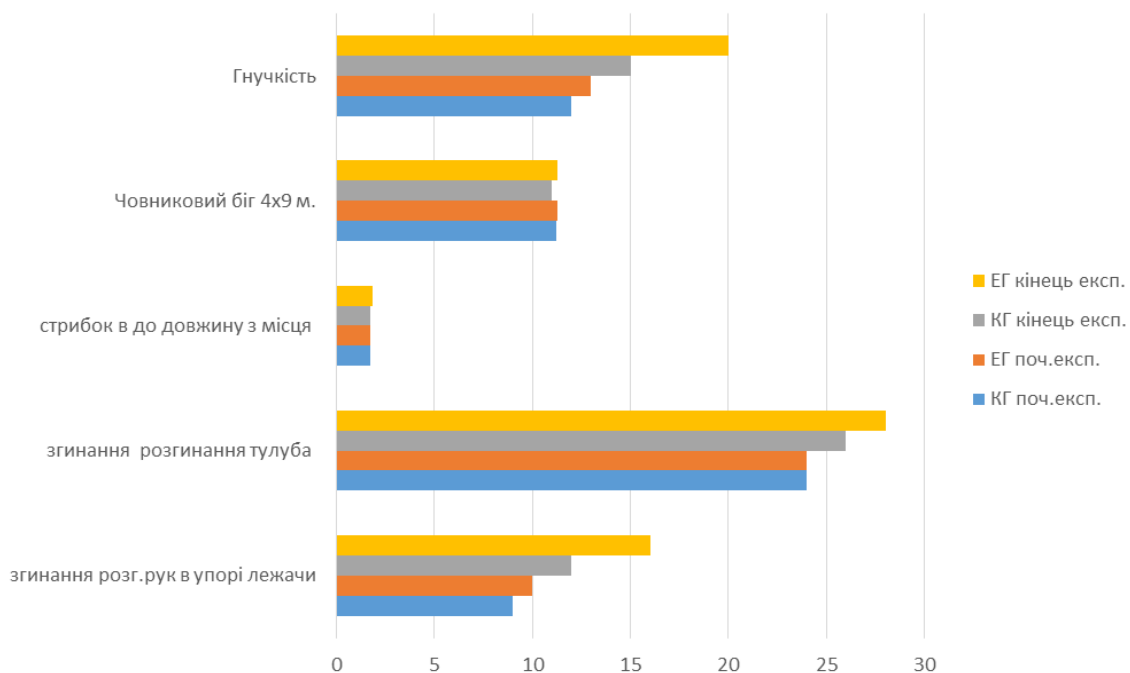


Рис. 2. Динаміка рівня фізичної підготовки студенток в період проведення педагогічного експерименту

Після закінчення педагогічного експерименту із застосуванням засобів української боротьби на поясах найбільшій значення фізичної підготовленості вдалося отримати у показниках з розвитку гнучкості та згинанні розгинанні рук в упорі лежачи. У студенток експериментальної групи дані показники були вищими від контрольної в середньому 28 %.

Високі результати отримані експериментальною групою за показниками гнучкості та згинанні розгинанні рук в упорі лежачи, можна пояснити особливостями підготовчої частина заняття де велика увага приділяються розвитку гнучкості та особливостями основної частина заняття, де увага приділяється на захопи за поясах та розвиток силової витривалості плечового поясу.

Таблиця 3

Психофізіологічні показники студенток контрольної та експериментальної груп факультету харчових технологій

№ з/п	Показник	Контрольна група		Експериментальна група	
		Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
1.	Частота серцевих скорочень (ЧСС)	75,1±1,5	74,2±1,2	75,3±0,5	72,1±1,2
2.	Артеріальний тиск (сист.)	116,5±1,5	115,5±2,5	117,3±2,5	113,2±1,2
3.	Артеріальний тиск (діаст.)	75,7±1,7	74,5±1,5	75,3±3,5	71,1±1,2
4.	Життєва ємність легень (ЖЄЛ)	2,45±0,05	2,48±0,06	2,46±0,08	3,18±0,09

Підвищення потенціалу кардіогемодинаміки студенток експериментальної групи пов'язаний з особливістю засобів української боротьби на поясах, які використовувалися під час проведення педагогічного експерименту та сприяли розвитку силової витривалості.

Висновки:

1. Засоби української боротьби на поясах з навчальної програми української боротьби на поясах етапу початкової підготовки, які застосовувались під час занять з фізичного виховання з студентками експериментальної групи позитивно вплинули на їх психоемоційний стан та активність, які після завершення експерименту зросли на 41,8% порівняно з контрольною групою рівень активності та емоційний стан якої зріс на 25,2%.

2. Показники рівня фізичного стану студенток експериментальної групи в після застосування засобів української боротьби на поясах під час занять з фізичного виховання значно покращилися порівняно з студентками контрольної групи, показники рівня фізичної підготовленості були вищими від контрольної в середньому 28 %, також спостерігалось підвищення потенціалу кардіогемодинаміки в середньому 21,5 % відносно контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень: визначення впливу засобів української боротьби на поясах на спеціальну працездатність студентів та формування загальних і спеціальних компетентностей майбутніх фахівців різних спеціальностей в процесі занять з фізичного виховання.

Література

1. Арзютов Г. М., Ляхно Д. М., Рябчун Л. Я., Арзютов Г. Г., Квартич В. В. Визнання української боротьби на поясах у світі. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2015.

2. Волошин О. О. Планування та підготовка борців на поясах «Алиш» в ускладнених умовах тренування з урахуванням психорегуляторних впливів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 328-332.
3. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
4. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
5. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Боротьба на поясах Алиш – шлях до світового визнання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 01(68). С. 55-60.
6. Приставський Т. Г., Ковбан О. Л., Бабич А. М., Незгода С. П. Самостійні заняття студентів фізичною культурою у ВНЗ: навчальний посібник. Львів, 2018. 120 с.
7. Семенів Б. С., Голубева О. Т., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Сопіла Ю. М. Вплив засобів спортивної боротьби на формування професійних якостей студентів ветеринарних спеціальностей. Молодий вчений, 2019. Вип. 4.1(68.1). С. 84-88.
8. Семенів Б. С., Приставський Т. Г., Сопіла Ю. М., Стахів М. М., Якимішин І. Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 5(136). С. 107-112.
9. Семенів Б. С., Шутка Г. І., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Якимішин І. Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 4(149). С. 101-107.
10. Семенів Б. С., Якимішин І. Д., Стахів М. М. Профілююча фізична підготовка студентів: навч. посібн. Львів, 2016. 138 с.
11. Семенів Б. С., Бабич А.М., Якимішин І. Д., Голубева О. Т. Теоретико-методичні рекомендації з профільної фізичної підготовки студентів харчових технологій: навч. посібн. Львів, 2018. 72 с.
12. Семенів Б. С., Шутка Г. І., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Стахів М. М. Вплив засобів акробатики на формування спеціальної фізичної підготовленості в українській боротьбі на поясах на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 5(150). С. 96-100.
13. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.
14. Шандригось В. І. Місце оздоровчої аеробіки у підготовці майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. Вид. СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 144-147.
15. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskiy V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
16. Griban G., Kosheleva O., Mitova O., Harlinska A., Solodovnyk O., Semeniv B., Prontenko K. Physical development of students as an indicator of the physical education system functioning in the educational institution. Wiadomości Lekarskie, 2022. Vol. 75 (6). P. 1446-1452. doi: 10.36740/WLek202206104.
17. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyryda, T., Shkilna, I., Prontenko, K. The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. Applied Linguistics Research Journal, 2021. Vol. 5(4). P. 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

References

1. Arziutov, H. M., Lakhno, D. M., Riabchun, L. Ya., Arziutov, H. H., & Kvartych, V. V. (2015). Vyznannia ukrainskoi borotby na poiasakh u sviti. Natsionalni boiovi kultury v konteksti svitovoi tsyvilizatsii. Fenomen. Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Zaporizhzhia (in Ukrainian).
2. Voloshyn, O. O. (2015). Planuvannia ta pidhotovka borotciv na poiasakh Alysh v uskladnennykh umovakh trenuvannia z urakhuvanniam psykhoreguliatornykh vplyviv. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 3K1 (70), 328-332 (in Ukrainian).
3. Nikitchenko, A. M., & Koptev, K. H. (2016). Teoretychni i metodychni aspekty formuvannia rukhovyykh vmin i navychok u borotbi na poiasakh Alysh. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 69, 53-56 (in Ukrainian).
4. Nikitchenko, A. M., & Koptev, K. H. (2016). Metodyka bazovoi tekhnichnoi pidhotovky v sportyvni borotbi na poiasakh Alysh. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 01(68), 52-55 (in Ukrainian).
5. Nikitchenko, A. M., & Koptev, K. H. (2016). Borotba na poiasakh Alysh – shliakh do svitovoho vyznannia. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 01(68), 55-60 (in Ukrainian).
6. Prystavskiy, T. H., Kovban, O. L., Babykh, A. M., & Nezghoda, S. P. (2018). «Samostiini zaniattia studentiv fizychnoiu kulturoiu u VNZ»: navch. Posib. Lviv: LNUVMtaBT imeni C. Z. Hzytskoho (in Ukrainian).
7. Semeniv B. S., Holubeva O. T., Prystavskyy T. H., Babykh A. M., & Sopila YU. M. (2019). Vplyv zasobiv sportyvnoyi borot'by na formuvannia profesiynykh yakostey studentiv veterynarnykh spetsial'nostey. Molodyy vchenyy, 4.1(68.1), 84-88 (in Ukrainian).
8. Semeniv, B. S., Prystavskiy, T. H., Sopila, Yu. M., Stakhiv, M. M., & Yakymyshyn, I. D. (2021). Pidvyshchennia rivnnia tekhnichnoi pidhotovky zhinok u borotbi na poiasakh «Alysh» na etapi pochatkovoї pidhotovky. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 5(136), 107-112 (in Ukrainian).
9. Semeniv, B. S., Shutka, G. I., Prystavskiy, T. H., Babuch, A. M., & Yakymyshyn, I. D. (2022). Pidvyshchennia rivnnia

спеціальної працездатності спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 4(149), 101-107 (in Ukrainian).

10. Semeniv, B. S., Yakymyshyn, I. D., & Stakhiv, M. M., (2016). Profiliuucha fizychna pidhotovka studentiv»: navch. posibn. Lviv: LNUVM ta BT imeni S. Z. Hzhyskoho (in Ukrainian).

11. Semeniv, B. S., Babych, A.M., Iakymyshyn, I. D., & Holubeva O. T. (2018). «Teoretyko-metodychni rekomendatsii z profilnoi fizychnoi pidhotovky studentiv kharchovykh tekhnolohii»: navch. posibn. Lviv: LNUVM ta BT imeni S. Z. Hzhyskoho (in Ukrainian).

12. Semeniv, B. S., Shutka, H. I., Prystavs'kyi, T. H., Babych, A. M., & Stakhiv, M. M. (2022). Vplyv zasobiv akrobatyky na formuvannya spetsial'noi fizychnoi pidhotovlenosti v ukrayins'kyi borot'bi na poyasakh na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. Naukovy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 5(150), 96-100 (in Ukrainian).

13. Shandryhos', V. I. (2006). Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv: Metod. rekom. Ternopil': TNPU imeni V. Hnatyuka (in Ukrainian).

14. Shandryhos', V. I. (2016). Mistse ozdorovchoi aerobiky u pidhotovtsi maibutnoho fakhivtsia z fizychnoi reabilitatsii. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 144-147 (in Ukrainian).

15. Griban, G., Dzeneliuk, D., Dikhtarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. Sport Mont, 19(1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

16. Hryban, H., Kosheleva, O., Mitova, O., Kharlins'ka, A., Solodovnyk, O., Semeniv, B., & Prontenko, K. (2022). Fizychny rozvytok studentiv yak pokaznyk funktsionuvannya systemy fizychnoho vykhovannya v navchal'nomu zakladi. Wiadomości Lekarskie, 75 (6), 1446-1452. doi: 10.36740/WLek202206104.

17. Khoroshukha, M., Hryban, H., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevs'ka, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrda, T., Shkil'na, I., & Prontenko, K. (2021). Riven' lohichnoho myslennya studentok riznykh vydiv sportu ta yoho zv'yazok z uspihnistyu vyvchennya inozemnykh mov. Doslidnyts'kyi zhurnal prykladnoi linhvistyky, 5(4), 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).30
УДК 796.1332+057.874

Синіговець В. І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Синіговець Л. І.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Пилипенко М. І.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Лобас В. В.

студент магістратури

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 11-15 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

Комплексний розвиток рухових якостей у процесі фізичного виховання навчальних закладів загальної середньої освіти є одним з пріоритетних напрямків підвищення фізичної підготовки учнів. Наукові дані свідчать, що заняття футболом сприяють розвитку і вдосконаленню основних рухових якостей учнів. Впровадження варіативного модуля «Футбол» в процес фізичного виховання навчальних закладів загальної середньої освіти і є одним із важливих розділів навчальної програми з фізичної культури для учнів 6-9 класів. Змістовна частина модуля розриває відповідно поставленим завданням програми, а саме, зацікавленості та інтересу учнів до занять фізичною культурою, формуванню здорового способу життя, процесуальна частина модуля включає навчальний матеріал засоби формування спеціальних рухових умінь і навичок, розвиток рухових якостей.

Мета дослідження спрямована на визначення динаміки розвитку рухових якостей учнів 11-15 років у процесі вивчення варіативного модуля «Футбол». Наукова новизна дослідження полягає у визначенні особливостей змін розвитку рухових якостей учнів 11-15 років в процесі занять за варіативним модулем «Футбол», у визначенні прогностичних параметрів вікових тенденцій змін; у доповненні відомостей щодо впливу засобів футболу на рівень компетентностей фізичної підготовленості.

Результати педагогічного експерименту вказують на позитивний вплив засобів і методів навчання і тренування з футболу на показники рухових якостей учнів середнього шкільного віку, обґрунтовують необхідності впровадження диференційованого підходу до процесу їх фізичної підготовки.

Ключові слова: рухові якості, учні 11-15 років, варіативний модуль «Футбол».

Sinigovets Vasyi, Sinigovets Larysa, Pylypenko Mykola, Lobas Vitaly. Dynamics of the development of movement skills of 11-15-year-old students in the process of studying the variable module «Football».

Comprehensive development of motor skills in the process of physical education in general secondary education institutions is one of the priority directions for improving the physical training of students. Scientific data show that playing football contributes to the development and improvement of the basic motor skills of students. The implementation of the variable module