

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).36)  
УДК 37.037:796. 81/85

- Семенів Б. С.,  
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького  
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8302-1389>
- Мартин В.Д.,  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького  
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>
- Пристаєвський Т.Г.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького  
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7309-8024>
- Бабич А.М.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького  
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3650-449X>
- Пістун А.І.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького  
ORCID <https://orcid.org/0009-0004-0105-2803>

#### ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРТЬБІ НА ПОЯСАХ

У статті розкрито актуальні питання формування рівня технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах. Основне завдання технічної підготовки спортсмена – формування умінь та навичок виконання змагальних дій, що дозволяють ефективно використовувати можливості спортсмена в процесі спортивної діяльності. Технічна підготовка в будь-якому виді спорту спрямована на навчання спортсмена техніці рухів, доведення їх до досконалості. Мета дослідження: встановити вплив спортивних ігор на формування рівня технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, методи спостереження і порівняння, педагогічні методи дослідження (тестування фізичних якостей: координаційних, швидкісно-силових, силових здібностей, гнучкості), медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Висновки: рівень технічної підготовленості у спортсменів експериментальної групи за період педагогічного експерименту за показником – кидки партнера, швидкість кидків зріс 21,8 % відносно контрольної групи 4,7%.

**Ключові слова:** українська боротьба на поясах, спортсмени, дослідження, експеримент, спортивні ігри, технічна підготовленість.

**Semeniv B.S, Martin V.D., Prystavskiy T.G, Babych A.M, Pistun A. I. The influence of sports games on the formation of technical skills of athletes in ukrainian belt wrestling.** The article reveals current issues of forming the high level of technical fitness of athletes in Ukrainian belt wrestling. The main task of a technical training of an athlete is the formation of skills and abilities to perform competitive actions that allow to effectively use the athlete's capabilities in the process of sports activity. Technical skills training in any sport is aimed at teaching an athlete the technique of movements, improving them to perfection. The purpose of the research: to determine the influence of sports games on the formation of the level of technical skills of athletes in Ukrainian belt wrestling at the stage of preparation for major competitions. Research methods: analysis and synthesis of literary sources, methods of observation and comparison, pedagogical research methods (testing of physical qualities: coordination, speed and strength, power abilities, flexibility), medical and biological research methods, methods of mathematical statistics. Conclusions: the level of athletes' technical skills in the experimental group during the period of the pedagogical experiment by the indicator - throws of the partner, the speed of throws increased by 21.8% in relation to the control group - 4.7%.

**Key words:** Ukrainian belt wrestling, athletes, research, experiment, sports games, technical skills.

**Постановка проблеми.** Технічне виконання рухової дії – це самий економний, естетичний і результативний рух. Техніка виконання будь-якої фізичної вправи – це самий раціональний спосіб досягнення найвищого спортивного результату. В технічній підготовці також розрізняють: загально-технічну підготовку – це засвоєння рухових умінь та навичок, що узагальнюють руховий арсенал, який здатний розвивати координаційні здібності спортсмена; спеціально-технічну підготовку – це рухові дії спортсмена, з яких складається обраний вид спорту, оволодіння спеціальними уміньми

та навичками, удосконалення їх з урахуванням морфо-функціональних особливостей кожного спортсмена. Чим складніший за координацією вид спорту, тим більше часу потрібно затратити у навчально-тренувальному процесі на вивчення та вдосконалення технічної підготовки на етапах початкової та базової спортивної підготовки [2; 8].

Технікою в українській боротьбі на поясах слід вважати оптимальні методи виконання рухових дій (прийомів), які забезпечують ефективне вирішення основного рухового завдання. Сам процес поетапного навчання елементів технічних дій та прийомів являється спортивно-технічною підготовкою, яка включає в себе вивчення основ техніки та тактики української боротьби на поясах, з подальшим її удосконаленням [13; 14].

В українській боротьбі на поясах залишається актуальною проблема організації системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Для підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах, необхідно удосконалювати технічні дії з урахуванням морфо-функціональних особливостей спортсмена на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. У зв'язку особливістю правил в українській боротьбі на поясах, методика проведення навчально-тренувального процесу з підвищення рівня технічної підготовленості вимагає нових методів та засобів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки [6; 12].

Арзютов Г.М., Волошин О.О., Ляхно Д.М. вважають, що одним із перспективних напрямків підвищення якості і ефективності технічної підготовленості в поясних видах єдиноборств, є впровадження в навчально-тренувальний процес нових засобів і методів контролю, що дозволяють здійснювати зворотні зв'язки між викладачем і студентом, і на цій основі, підвищувати рівень управлінських рішень при їх підготовці. На сучасному етапі підготовки в українській боротьбі на поясах в умовах навчального закладу, відсутні дані по підготовці в ускладнених умовах тренування із часовим контролем фазової структури виконання прийомів. Не достатньо досліджень з вивчення ефективності даних методик на якість проведення прийомів і результатів поєдинку в цілому [1; 4; 5; 6; 14].

У дослідженнях Литвиненка А.М., Семенів Б.С. пропонується удосконалення методики з підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів української боротьби на поясах у навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної спортивної підготовки необхідно із застосуванням засобів та методів підготовки з інших видів спорту [7; 13; 14].

Система підготовки провідних спортсменів України в українській боротьбі на поясах до Всеукраїнських та міжнародних змагань, будується з власного досвіду тренерсько-викладацького складу з різних видів єдиноборств. Якість підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на різних етапах багаторічної спортивної підготовки залежить від формування змісту навчально-тренувального процесу, що сприятиме підвищенню конкурентоспроможності провідних спортсменів на міжнародних змаганнях. Для підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів в українській боротьбі на поясах, необхідно вивчати та удосконалювати техніко-тактичні дії боротьби із урахуванням позитивного впливу інших видів спорту. Постійно удосконалювати методики з підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності у навчально-тренувальному процесі української боротьби на поясах із застосуванням засобів та методів інших видів спорту. Для удосконалення методик з підвищення рівня спортивної майстерності в українській боротьбі на поясах слід розглянути ряд наукових публікацій, що відносяться до удосконалення спортивної майстерності в інших видах єдиноборств із застосуванням засобів фізичної культури і спорту, які позитивно впливають на рівень спортивної майстерності.

В українській боротьбі на поясах на сьогоднішній день є актуальною проблема системи підготовки спортсменів у зв'язку з відсутністю науково-методичного забезпечення, тому що, вид спорту в Україні офіційно визнаний у лютому 2013 року, а значна частина науково-методичного забезпечення стосується олімпійських видів єдиноборств та видів спорту, котрі вже мають в складі федерацій науково-дослідні групи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Українська боротьба на поясах на сьогодні не просто вид спорту, а являє собою велику історико-культурну цінність для української нації, що сприяє відродженню і популяризації національних традицій, профілактиці явищ девіантної поведінки та інших негативних проявів у молодіжному середовищі [1; 6; 7].

Багаторічна цілеспрямована робота науково-педагогічних працівників факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені М. П. Драгоманова Арефєєва В. Г., Арзютова Г.М., Ляхна Д.М., Приймакова О. О., Тимошенко О. В., дала змогу побудувати заняття з фізичного виховання здобувачів вищої освіти з елементами традиційної фізичної культури українців, що ґрунтується на реконструйованих народних традиціях і української боротьби на поясах. Результати освоєння даного напрямку і моделювання процесів, істотно підвищили рівень фізичної, технічної, змагальної підготовки і функціонального стану здобувачів вищої освіти [1; 5; 6].

У роботах Болотова О.О., Буравцова В.В., Самоха Р.А пропонується методика навчання єдиноборствам студентської молоді в умовах навчального закладу, яка передбачає застосування традиційних методів розвитку фізичних якостей - повторно-серійного, безперервного, інтервального, колового, ігрового та змагального за допомогою загальнорозвиваючих, підготовчих та змагальних вправ [2; 3; 11].

Навчально-тренувальні заняття з поясних видів єдиноборств включають фізичні навантаження силової спрямованості різної координаційної структури, що здійснюють вплив на покращення точності управління рухами у просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль тих, хто займається [4; 15].

Існують дослідження в яких доведено, що використання засобів єдиноборств даватиме можливість ефективно навчати студентів руховим навичкам у процесі фізичного виховання та зменшити затрати психічних та фізичних сил під час виконання вправ (рухових дій). У своїх роботах науковці відмічають, що оволодіння новими системами рухів у великій мірі залежить від рівня фізичної підготовленості. Зрозуміло, що для багатьох видів техніки потрібні сила, швидкість, витривалість, розвинені в достатній мірі. Йтиметься про запас координаційних рухів або навиків [5].

Науковці з фізичного виховання і спорту Литвиненко А.М., Самоха Р.А. вважають, що вивчення рухів у фізичній підготовці спрямоване на пошук раціональних способів рухових дій з метою навчити краще їх виконувати, тому воно має яскраво педагогічну спрямованість [7; 11].

Фахівці з поясних видів єдиноборств Арзютов Г.М., Волошин О.О., Лахно Д.М., Нікітченко А.М., Коптев К.Г. пропонують методика навчання технічними діями, в основі яких вміщується чітка послідовність засвоєння прийомів на рівні знань, вміння і доведення до стійких навиків. Це дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес та ефективно освоювати техніку боротьби. Кожен спортсмен у навчально-тренувальному процесі удосконалює не тільки свої фізичні (силові, швидкісні) якості, але і психологічну стійкість, завдяки чому психологічно більш підготовлений спортсмен завжди перемагає не підготовленого і навіть фізично більш сильного суперника [2; 4; 5; 9; 10].

Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. у своїх дослідженнях пропонують збільшення частки акробатичних вправ та комплексів вправ з розвитку гнучкості у підготовчій частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах, що сприятиме покращенню роботи показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів та їх функціонального стану [13].

Ряд авторів звертають увагу, на те що, в неолімпійських видах єдиноборств недостатньо науково-методичних робіт, в яких досліджувались взаємозв'язок між руховими якостями та рівнем технічної майстерності і їх впливом на кінцевий результат підготовки борців [4; 6; 9; 10].

Науковцями з фізичного виховання і спорту було проведено застосування методики удосконалення технічної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на основі аналізу змагальної діяльності показало високий рівень ефективності [12].

Аналіз науково-методичних джерел дозволяє стверджувати, що одним з головних критеріїв порівняльної оцінки рівня технічної підготовленості у поясних видах єдиноборств є час виконання прийому [9; 10; 14; 15].

За результатами аналізу науково-методичних джерел можна стверджувати, що питання формування технічної підготовленості в українській боротьбі на поясах вітчизняними та закордонними науковцями не достатньо висвітлено у науково-методичних працях і потребує значно більшого вивчення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилось відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького на 2023-2027 роки «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» Державний реєстраційний номер: 0123U100643.

**Мета дослідження:** встановити експериментальним шляхом вплив спортивних ігор на формування технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах.

**Завдання:**

1. Визначити засоби спортивних ігор, які будуть застосовуватись у навчально-тренувальному процесі в українській боротьбі на поясах.
2. Визначити вплив спортивних ігор на морфо-функціональний стан спортсменів.
3. Визначити вплив спортивних ігор на рівень технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес спортсменів в українській боротьбі на поясах.

**Предмет дослідження** – зміст, форми, засоби спортивних ігор та їх вплив на формування технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів із проблеми дослідження;
- емпіричні: педагогічне спостереження на заняттях з української боротьби на поясах; педагогічне тестування для визначення рівня фізичної та технічної підготовленості; педагогічний експеримент для оцінювання морфо-функціонального розвитку, рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах;
- методи математичної обробки результатів дослідження.

**Організація дослідження.** Участь у дослідженні взяли здобувачі вищої освіти – збірна команда Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького з української боротьби на поясах - 18 спортсменів, які були поділені на дві групи, експериментальну та контрольну по 9 чоловік в кожній. Дослідження проводилось у період першого семестру 2023-2024 навчального року. Відповідно до плану-графіку навчального навантаження навчальної програми з української боротьби на поясах, де в розділі практичної підготовки «заняття іншими видами спорту» рекомендовано спортивні ігри, було запропоновано спортивну гру баскетбол за спрощеними правилами на борцівському килимі з елементами єдиноборств.

**Виклад основного матеріалу.** На початку дослідження у спортсменів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники, які визначають рівень технічної підготовленості – виконання кидків партнера на час, спеціальні вправи борця (переворот з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку на час - 10 разів, забігання навколо голови на час - 5 забігань в ліву сторону, 5 в праву). Спортсменам експериментальної групи збільшено заключну частину заняття на 40 %, відповідно зменшено на 20 % підготовчу частину, а саме її бігову частину, також зменшено основну частину заняття на 20 %. В заключній частині тренування спортсменам експериментальної групи після відновлення фізіологічних показників організму (ЧСС, ЧД) до вихідного рівня було запропоновано спортивну гру – баскетбол за спрощеними правилами з елементами боротьби два періоди по 10 хвилин. У спортсменів контрольної групи (9 чол.) навчально-тренувальні заняття відбувались відповідно до навчальної програми з української боротьби на поясах.

Таблиця 1

Розподіл тренувального навантаження з урахуванням ергофізіологічних режимів у період педагогічного експерименту

№ з/п	Досліджувані групи (контр., експ.)	Моторна щільність заняття, %		Фізіологічний режим ЧСС, уд /хв.	
		Поч. експ.	Кінець експ.	Поч. експ.	Кінець експ.
1.	Контрольна група	49,5±1,2	53,5±1,5	139±1,6	141±1,5
2.	Експериментальна група	50,1±1,1	74,1±1,3	140±1,1	165 ± 1,2

Моторна щільність заняття у спортсменів експериментальної групи за період експерименту збільшилась на 48,1 % відносно контрольної групи, моторна щільність якої зросла на 8,4%. В результаті збільшення моторної щільності заняття експериментальної групи відбулося збільшення частоти серцевих скорочень на 18 % в порівнянні з контрольною групою, де збільшення частоти серцевих скорочень відбулося 1,4%.

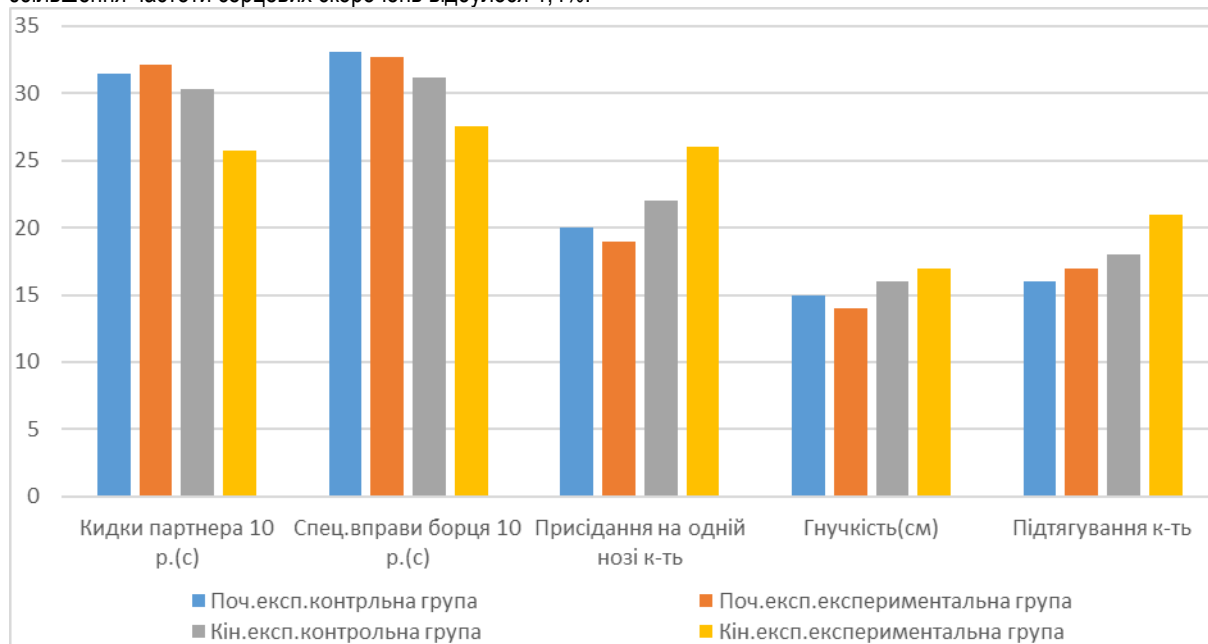


Рис.1 Динаміка технічної підготовленості спортсменів за період педагогічного експерименту

Найбільші зміни рівня технічної підготовленості за період педагогічного експерименту спостерігалися у спортсменів експериментальної групи за показником – кидки партнера, швидкість кидків зросла 21,8 % відносно контрольної групи 4,7%. За показниками рівня технічної підготовленості, які характеризують спеціальні вправи борця відбулися наступні зміни; переворот з упору головою в килим на борцівський міст та в зворотному напрямку 10 разів зросла 15,5 % експериментальної групи відносно контрольної групи 6,04 %.

За показниками рівня фізичної підготовленості, найбільші зміни спостерігалися у присіданні на одній нозі, кількість повторень у спортсменів експериментальної групи зросла на 26,3 %, в контрольної групи 10 %, рівень сили м'язів плечового поясу зріс у спортсменів експериментальної групи на 22,5%, контрольної групи на 12,5 Рівень розвитку гнучкості у спортсменів експериментальної групи зріс на 21,4 %, контрольної групи на 6,5%.

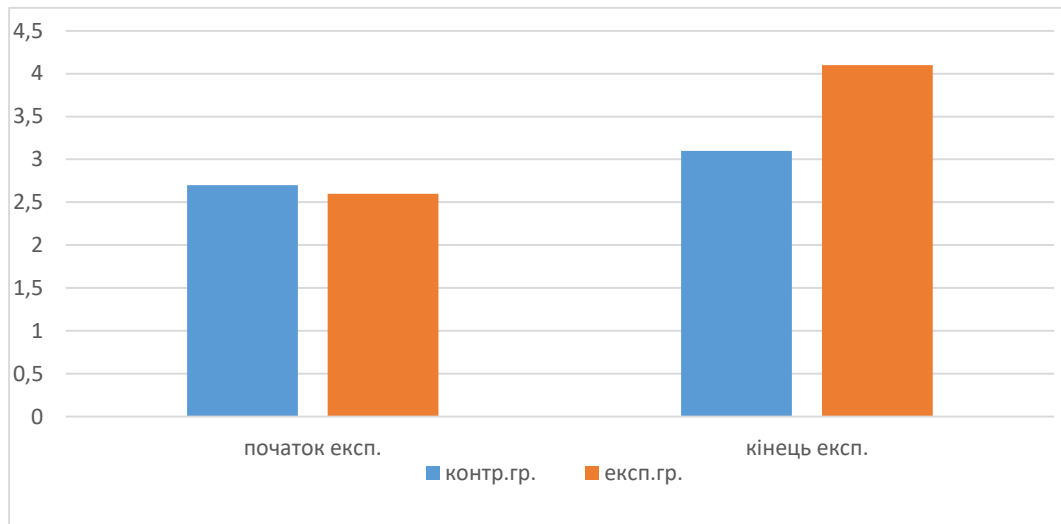


Рис.2 Зміна активності емоційного стану (од.) спортсменів за час педагогічного експерименту за даними тесту САН

Зміна активності емоційного стану спортсменів експериментальної групи після завершення педагогічного експерименту за даними тесту САН (самопочуття, активність, настрої) покращилась на 57,5%, у спортсменів контрольної групи на 14,8%.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що спортивна гра баскетбол з спрощеними правилами з елементами єдиноборств має позитивний вплив на організм спортсменів української боротьби на поясах і її можна використовувати в навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

1. Рівень технічної підготовленості у спортсменів експериментальної групи за період педагогічного експерименту за показником – кидки партнера, швидкість кидків зріс 21,8 % відносно контрольної групи 4,7%.

2. За показниками рівня фізичної підготовленості, найбільші зміни спостерігалися у присіданні на одній нозі, кількість повторень у спортсменів експериментальної групи зросла на 26,3 %, в контрольної групи 10 %.

Після завершення педагогічного експерименту відбулося значне покращення емоційного стану спортсменів експериментальної групи – їх емоційний стан покращився на 57, 5 %.

**Перспективи подальших досліджень.** Вивчення морфо-функціональних особливостей спортсменів під час навчально-тренувального процесу та удосконалення спортивної підготовки юнаків та студентів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки.

### Література

- Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.
- Болотов О. О. Формування спортивно-технічної майстерності студентів ВНЗ на етапі початкової підготовки в дзюдо. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2013. Вип. 112 (4). - С. 36-39.
- Буравцов В.В. Методика навчання студентів рухових навичок у процесі занять нетрадиційними видами боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2013. Вип. 4 (29). – С. 151–160.
- 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.
- Волошин О. О. Формування координації рухів студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» в процесі фізичного виховання: Дис. канд. пед. наук: 13.00.02 -теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). О.О. Волошин – К., 2019. – 233 с.
- Ляхно Д.М., Рябчун Л.Я. Розвиток української боротьби на поясах в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2013. Вип. 6. С.81-84.
- Литвиненко А.М., Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
- Моргун О. С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. – Київ: 2020. – 50 с
- 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.
- 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.
- Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: Дис. канд. пед. наук: 13.00.07 (Теорія та методика виховання) . Р.А. Самоха. – К., 2007. – 228 с.



12. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимішин І.Д., Коптєв К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.
13. Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.
14. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лакно, Л.Я. Рябчун. – Київ, 2013. – 58 с. 15. Voloshin O., Kolenkov O. Improvement of Student Physical State and Coordination of Movements by Means of Alish Belt Wrestling // *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2019. № 2 (26). P. 47–56. (DOI: 10.18276/cej.2019.2-05).
16. 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.
17. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otrushko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A. Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. Vol. 10(6). P. 1163-1172. doi:10.13189/saj.2022.100606

#### Reference

1. Arziutov, H.M., & Voloshyn, O.O. (2015). Atakuiuchi dii v borotbi na poiasakh z urakhuvanniam volovoi pidhotovlenosti (ohliad dzherel literatury) [Attacking actions in belt wrestling taking into account volitional readiness (review of literature sources)]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 3(56). P. 35-38.
2. Bolotov O. O. (2013) Formuvannia sportyvo-tekhnichnoi maisternosti studentiv VNZ na etapi pochatkovoї pidhotovky v dziudo [Formation sport-technical masterstva students of high schools in the primary stages in the training of judo]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Vyp. 112 (4). P. 36-39.
3. Buravtsov V.V. (2013). Metodyka navchannia studentiv rukhovyykh navychok u protsesi zaniat netradytsiynymy vydamy borotby [Methodology of teaching motor skills to students in the process of practicing non-traditional types of wrestling]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 4 (29). P. 151-160.
4. Voloshyn, O. O. (2015). Planuvannia ta pidhotovka borotciv na poiasakh Alysh v uskladnennykh umovakh trenuvannia z urakhuvanniam psykhorregulyatornykh vplyviv [Planning that preparation of wrestlers on the belts Alysh in the complicated terms of training taking into account psychoregulation influences]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 3K1 (70). P. 328-332.
5. Voloshyn O. O. (2019). Formuvannia koordynatsii rukhiv studentiv zasobamy borotby na poiasakh «Alysh» v protsesi fizychnoho vykhovannia [Forming the coordination of students' movements with the means of fighting on the "Alysh" belts in the process of physical education]. *Dys. kand. ped. nauk : 13.00.02*. K., 233 p.
6. Lakhno D.M., & Riabchun L.Ia. (2013). Rozvytok ukraïnskoi borotby na poiasakh v Ukraini [Development of Ukrainian belt wrestling in Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 6. P. 81-84.
7. Lytvynenko A.M. (2023). Korektsiia pidhotovky sportsmeniv v ukraïnskykh natsionalnykh vydakh yedynoborstv [Correction of the training of athletes in ukrainian national martial arts]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K. № 11. (171). P.169-174. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).22)
8. Morhun O. S. (2020) Osoblyvosti tekhniko-taktychnykh dii bortsiv vilnoho styliu na etapi poperednoi bazovoї pidhotovky [Features of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Kvalif. rob. osvīt. stup. mahistra*. K., 50 p.
9. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Teoretychni i metodychni aspekty formuvannia rukhovyykh vmin i navychok u borotbi na poiasakh Alysh [Theoretical and methodological aspects of the formation of motor skills and skills in wrestling on Alysh's belts]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 69. P. 53-56.
10. Nikitchenko, A.M., & Koptev, K.H. (2016). Metodyka bazovoї tekhnichnoi pidhotovky v sportyvni borotbi na poiasakh Alysh [Methodology of basic technical training in sports wrestling on belts Alysh]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 01(68). P. 52-55.
11. Samokha R.A. (2007) Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia studentiv pedahohichnykh universytetiv iz zastosuvanniam narodnykh tradytsii [Innovative technologies of physical education of students of pedagogical universities using folk traditions] : *Dys. kand. ped. nauk : 13.00.07*. K., 228 p.
12. Semeniv B.S., Prystavskiy T.H., Babych A.M., Yakymyshyn I.D., & Koptiev K.H. (2023). Udokonalennia teoretychnoi pidhotovky sportsmeniv v ukraïnskii borotbi na poiasakh na etapakh bahatorichnoi sportyvnoi pidhotovky [Improvement of theoretical training of athletes in ukrainian belt wrestling at the stages of multi-year sports training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., №5(163). P. 120-124. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).26)
13. Semeniv B. S., Prystavskiy T.H., Babych A.M., Stakhiv M.M., & Holodivskiy M.F. (2023). Udokonalennia tekhnichnoi pidhotovky v ukraïnskii borotbi na poiasakh na etapakh bahatorichnoi sportyvnoi pidhotovky [Improvement of technical training in ukrainian belt wrestling at the stages of long-term sports training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., №11 (171). P. 169-174. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).34)

14. Ukrainiska borotba na poiasakh. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Ukrainian belt wrestling. Curriculum for children's and youth sports schools] / H.M. Arziutov, D.M. Lakhno, L.Ia. Riabchun. K., 2013. 58 p.
15. Voloshin O., & Kolenkov O. (2019). Improvement of Student Physical State and Coordination of Movements by Means of Alish Belt Wrestling. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*. №2 (26). P. 47–56. DOI: 10.18276/cej.2019.2-05
16. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*. № 19 (1). P. 89-95. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.210219>
17. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., & Osmanova A. (2022). Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. №10(6). P. 1163-1172. DOI: <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100606>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).37)

Сіренко В.Г.  
аспірант кафедри теорії та  
методики фізичного виховання,  
УДУ імені Михайла Драгоманова  
<https://orcid.org/0000-0002-5612-9079>  
Кісілюк О.М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військова академія м. Одеса  
<https://orcid.org/0000-0001-6757-1113>

#### ФОРМУВАННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БОКСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовано необхідність підвищення уваги до оцінки та формування психоемоційної стійкості організму з метою та збереження ментального і соматичного здоров'я здобувачів освіти в умовах шкільного навчання. Показано, що єдиноборства, а зокрема бокс, володіють високим потенціалом для розвитку рухових якостей, виховання вольових характеристик особистості завдяки ситуативному характеру рухових навантажень, що передбачає подолання втоми, болю, стримання емоцій та збереження оптимального рівня працездатності в умовах психоемоційного напруження. Запропоновано критерії оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи у процесі занять боксом з урахуванням психоемоційної стійкості, що включає в себе оцінку рівня теоретичної підготовленості, загальної і спеціальної рухової підготовленості, вольових показників. Визначено зміст занять боксом для формування психоемоційної стійкості учнів старшої на основі застосування засобів і методів, спрямованих на формування мотивації, теоретичних знань, техніки і тактики боксу, розвиток і виховання рухових і вольових прогностичних ознак психоемоційної стійкості учнів.

**Ключові слова:** школярі, стрес, фізичне виховання, бокс, психоемоційна стійкість, вольові показники, рухова підготовленість.

**Vladyslav Sirenko, Oleksandr Kisiliuk. Formation and assessment of psycho-emotional resistance of school students at boxing classes in the process of physical education.** The article substantiates the need to increase attention to the assessment and formation of the psycho-emotional stability of the body in order to preserve the mental and somatic health of students in the conditions of schooling. It is shown that martial arts, and in particular boxing, have a high potential for the development of motor qualities, the education of strong-willed personality characteristics due to the situational nature of motor loads, which involves overcoming fatigue, pain, restraining emotions and maintaining an optimal level of work capacity in conditions of psycho-emotional stress.

The criteria for evaluating the educational achievements of high school students in the process of boxing classes are proposed, taking into account psycho-emotional stability, which includes the assessment of the level of theoretical preparation, general and special motor preparedness, willpower indicators, educational standards are developed for assessing the general motor, special preparedness of assessment and psycho-emotional stability of students 10-11 grades in the process of boxing.

The content of boxing classes for the formation of psycho-emotional stability of high school students is determined based on the use of means and methods aimed at the formation of motivation, theoretical knowledge, techniques and tactics of boxing, the development and education of motor and volitional prognostic signs of psycho-emotional stability of students. Means of formation of psycho-emotional stability of high school students in the process of boxing include general development, preparatory, underwater and basic boxing exercises, breathing and relaxation exercises. Used practical methods of teaching the exercise, methods of developing motor qualities (continuous, interval, repeated) and methods of combined influence (circular, game, competitive), educational methods.

**Key words:** schoolchildren, stress, physical education, boxing, psycho-emotional stability, will power, motor readiness.