sports). Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). P.p. 121-127.

2. Turchynov A., Khatsaiuk O., Kulibaba S., Zadorozhnyi K., Bogdanov M., Volyanskyi V. Criteria and levels of formation of the readiness of single combat coaches to build Tactical schemes for conducting a duel with an opponent. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 8 (153). P.p. 98-104.

3. Kovalev I., Ilchenko S., Zamrozevych-Shadrina S., Dyachenko A., Ludovyk T., Antonyuk A. Analysis of the Technical and Tactical preparedness of highly qualified female athletes who specialize in Sambo wrestling according to the results of the "2021 World Championships". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 2 (146). P.p. 63-69.

4. Zabora A., Zamrozevych-Shadrina S., Kolesnikov V., Khatsaiuk, O., Pavlov R. Peculiarities of the Technical and Tactical arsenal of highly qualified athletes who specialize in Sambo wrestling. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 4 (149). P.p. 53-59.

5. Pryshva O., Dragunov D., Golubnychiy M., Pavlov R., Kulibaba, S., Mychkovska L. Analytical review of the Technical and Tactical preparedness of highly qualified Sambo athletes based on the results of the "World Cup 2021". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 3 (148). P.p. 109-115.

6. Hammami, N.; Hattabi, S.; Salhi, A.; Rezgui, T.; Oueslati, M.; Bouassida, A. Combat sport injuries profile: A review. *Sci. Sports* 2018, *33*, 73-79.

7. Ananchenko K.V., Khatsaiuk O.V., Zagura F.I., Ogniova L.Yu. Improving the Technical and Tactical preparation of judokas aged 17-18. Scientific and methodical magazine "Edynoborstva". Kharkiv, 2020. – Issue 2 (16). P.p. 4-13.

8. Korobeinikova, L.; Korobeynikov, G.; Cynarski, W.; Borysova, O.; Kovalchuk, V.; Matveev, S.; Vorontsov, A.; Novak, V. Tactical Styles of Fighting and Functional Asymmetry of the Brain Among Elite Wrestlers. *Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol.* 2020, *20*, 433-443.

9. Barreto, L.B.M.; Aedo-Muñoz, E.A.; Soto, D.A.S.; Miarka, B.; Brito, C.J. Road to Tokyo Olympic Games: Do new judo rules change the Technical –Tactical behaviour of elite male athletes? *Int. J. Perform. Anal. Sport* 2021, *21*, 1140-1148.

10. Semeniv B., Shutka G., Prystavskyi T., Babych A., Yakymyshyn I. Increasing the level of special working capacity of athletes in Ukrainian belt wrestling at the stage of preparation for the main competitions. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 4 (149). P.p. 101-107.

11. International Sambo Federation (ISF) (2023). URL: https://Sambo.sport/en/ (data zvernennia: 12.01.2023). [in Ukrainian].

12. Ukrainian Sambo Federation (FSU). (2023). URL: http://Sambo.net.ua (data zvernennia: 12.01.2023). [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).23
УДК[796.835:796.015.132]-053.6

Жерновнікова Я. В.
канд. пед. наук,
доцент кафедри інформатики та біомеханіки
Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ КІКБОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ ТА ХЛОПЦІВ ТОГО Ж ВІКУ, ЯКІ НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

У статті представлено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості спортсменів кік-боксинга 10-11 років та хлопців того ж віку, які не займаються спортом. ***Мета:*** *визначити особливості фізичної підготовленості юних кікбоксерів 10-11 років та хлопців того ж віку, які не займаються спортом.* ***Методи:*** *теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження було проведено на базі ДЮСШ «ХФТІ» м. Харкова та КЗ «Русько-Лозівський ліцей» Дергачівської районної ради Харківської області. До експерименту було залучено 28 кікбоксерів групи початкової підготовки першого року навчання та 30 хлопців 10-11 років які не займалися спортом.* ***Результати:*** *в результаті дослідження виявлено, що у підлітків, які систематично займаються спортом, на відміну від їхніх однолітків, які обмежуються заняттями на уроках фізичної культури, розвиток рухових якостей відбувається більш гармонійно і на значно вищому рівні.*

Ключові слова: *фізична підготовленість, рухові якості, спортсмени-кікбоксери, підлітки, показники.*

Zhernovnikova Y. Peculiarities of physical fitness of young kickboxers aged 10-11 and boys of the same age who do not play sports. Purpose: *indicative of the physical fitness of young kickboxers aged 10-11 years old and boys of the same age who do not go in for sports.* ***Methods:*** *theoretical analysis of current scientific literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The follow-up was held on the basis of the Children's and Youth Sports School «Kharkiv Institute of Physics and Technology» city of Kharkiv and the public institution «Lyceum of Ruska Lozova» of the Dergachi District Council of the Kharkiv Region. Before the experiment, 28 kickboxers were trained in the group of first-year training, and 30 lads 10-11 years*

old did not go in for sports. ***Results:*** *as a result of the study, it was revealed that young people, who systematically go in for sports, are engaged in physical education classes, the development of ruddy bones is more harmonious and more significant. Conclusions: the analysis of scientific and methodological literature, as well as the analysis of the school program for physical education of students for general educational institutions, allowed to form a set of tests to determine the level of development of motor qualities of kickboxing athletes aged 10-11 and boys of the same age who do not play sports. A comparative analysis of the results of the control and experimental groups made it possible to establish that the adolescents of the experimental group are ahead of the adolescents of the control group in terms of upper limb strength, flexibility and agility. According to the level of development of endurance and dexterity indicators, no significant differences were found.*

Key words: *physical fitness, movement qualities, kickboxer athletes, teenagers, indicators.*

Постановка проблеми. Особливе значення в системі фізичного виховання людини відводиться здоров'ю та фізичній підготовці, яка позитивно впливає не тільки на стан фізичного здоров'я, а й сприяє удосконаленню моральної та вольової підготовленості. Фізична підготовленість трактується як результат фізичної підготовки, що виражається в певному рівні розвитку фізичних якостей, сформованих навичок і вмінь, необхідних для успішного виконання тих чи інших дій [5, 12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що оптимальна рухова активність є фактором активної біологічної стимуляції нормального морфофункціонального розвитку дітей та підлітків. Велика кількість досліджень вчених-медиків, фізіологів та представників спортивної науки, свідчать про користь занять фізичними вправами, наводяться дані про перевагу у показниках фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів, які активно займаються фізичною культурою та масовим спортом порівняно з молоддю, яка не має регулярної фізичної активності [8]. Поряд з цим є велика кількість досліджень, що вказують на низький рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх навчальних закладів [10, 11, 12]. Даний факт свідчить про те, що необхідно залучати більшу кількість учнів до систематичних занять фізичними вправами в оптимальному обсязі для конкретної віково-статевої групи.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана у відповідності до ініціативної теми науково-дослідної роботи «Теоретико-методичні засади диференційованого підходу під час занять фізичною культурою та спортом з використанням інформаційних технологій» (номер державної реєстрації 0120U105014) на 2020 – 2023 рр.

Мета дослідження. Визначити особливості фізичної підготовленості юних кікбоксерів 10-11 років та хлопців того ж віку, які не займаються спортом.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

1. Сформувати комплекс тестів для визначення рівня розвитку рухових якостей юних кікбоксерів 10-11 років та хлопців того ж віку, які не займаються спортом.
2. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів в обох групах.

Методи дослідження. У роботі застосовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Робота виконувалась на базі ДЮСШ «ХФТІ» м. Харкова та КЗ «Русько-Лозівський ліцей» Дергачівської районної ради Харківської області. В дослідженні взяли участь 28 кікбоксерів групи початкової підготовки першого року навчання та 30 хлопців 10-11 років, які не займалися спортом та відносяться до основної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході дослідження обстежено 58 підлітків 10-11 років. 28 спортсменів кік-боксинга (ЕГ) та 30 хлопців 10-11 років які не займалися спортом (КГ). Систематичний навантажувальний режим спортсменів становив не рідше 3 разів по 1,5 години занять спортом на тиждень.

Рівень загальної фізичної підготовленості оцінювався за результатами контрольних вправ, що передбачені державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [13].

В ході педагогічного експерименту було проведено комплексне тестування рухових якостей юних кікбоксерів 10-11 років та хлопців того ж віку , які не займаються спортом. *Визначені фізичні характеристики бистроти, сили, витривалості, спритності та гнучкості.*

Руховими якостями прийнято називати окремі сторони рухових здібностей людини. Структурні основи розвитку рухових якостей пов'язані з прогресивними морфологічними та біохімічними змінами в опорно руховому апараті, центральній та периферичній нервовій системі, у внутрішніх органах. Отже, рівень розвитку фізичних якостей знаходиться у прямій залежності від узгодженості соматичних та вегетативних функцій. Рухові якості в своєму розвитку відчувають різний вплив генетичних чинників. Сильному контролю з боку генотипу схильні швидкість рухів, м'язова сила і особливо витривалість [3, 4, 9, 14].

Виходячи з даних науково-методичної літератури [7, 11] розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку має свої вікові особливості: відбувається гетерохронно, величина річних приростів неоднакова у різні вікові періоди та відрізняється відносними величинами при порівнянні приросту рухових якостей; у більшості дітей середнього шкільного віку показники рухових якостей різні за своїм рівнем (наприклад, рівень силової статичної витривалості, як правило, не збігається з рівнем розвитку динамічної витривалості); спеціальне тренування, що проводиться одним і тим же методом при однаковому за обсягом та інтенсивності фізичного навантаження, дозволяє зіставити дані дітей різного віку та фізичного розвитку, дає різний педагогічний ефект – більш високий у сенситивний період рівня розвитку фізичних якостей у дітей та підлітків, які не займаються спортом; рівень розвитку фізичних якостей у кожному віці відрізняється у тих, хто займається різними видами спорту [2, 15].

В процесі рухової діяльності сучасна людина постійно стикається з необхідністю адекватно реагувати на очікувані подразники або ті, які раптово виникли. Науково-технічний прогрес створює умови, за яких все більше

зростають вимоги до бистроти, своєчасної адекватності реагувань і рухових дій. Бистрота реагування і рухових дій є однією з головних передумов успіху у змагальній діяльності у більшості видів спорту. Бистрота визначалася за результатом подолання 30-метрового відрізку. Вимірювання проводилося електронним секундоміром із точністю 0,1 с.

Спритність серед усіх фізичних здібностей людини займає особливе місце. Дана якість тісно пов'язана із руховими навичками та має комплексний характер як вищий рівень можливості координувати власні рухи. Просторово-часові показники спритності інтенсивно наростають у молодшому шкільному віці, і до 13-14 років спритність підлітків практично наближається до рівня дорослої людини. Спритність оцінювалася за результатом човникового бігу 4 рази по 9 м. Фіксували час виконання тесту *за допомогою електронного секундоміру з точністю 0,1 с [6].*

Сприятливі морфологічні і функціональні передумови у розвитку сили створюються до 8-11 років, що пов'язано із зростанням м'язової маси, збільшенням товщини м'язових волокон, наростанням у них запасів вуглеводів, білків, поліпшенням нервової регуляції. Розвиток сили відбувається нерівномірно: у віці 8-11 років сила наростає інтенсивно, в 11-13 років відбувається уповільнення темпів приросту сили у зв'язку з періодом статевого дозрівання, з 14-15 років вона знову зростає, досягаючи до 18-20-річного віку максимальних значень, все це періоди високої чутливості до динамічних силових вправ. Статичні зусилля супроводжуються у дітей 7-10 років швидким розвитком втоми. Як абсолютна, так і відносна сила у юних спортсменів збільшується під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму та підвищення спортивної кваліфікації. Для визначення сили плечового поясу використовували тести згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на перекладині. Підраховували кількість вірно виконаних спроб.

Гнучкість тіла визначається станом кістяка та усієї системи опорно-рухового апарату людини та відображає здатність виконувати рухи із великою амплітудою. *Високий рівень розвитку даної рухової якості зумовлений стійкістю нервових процесів та захисних механізмів організму людини, достатнім резервом серцево-судинної та дихальної систем, нервово-психічною стійкістю до впливу різних подразників. Гнучкість хребта визначали за результатом виконання нахилу тулуба* вперед із положення сидячи [11].

Пізніше інших рухових якостей розвивається витривалість, яка характеризується часом, протягом якого зберігається достатній рівень працездатності організму. З віком витривалість як при статичних зусиллях, так і при динамічній роботі помітно підвищується. Для визначення рівня розвитку загальної витривалості була використана вправа біг на 1000 м.

Статистична обробка результатів тестування рухових якостей хлопців проведена з використанням комп'ютерної програми *STATISTICA 6.0 (StatSoft Inc., США). Кількісні показники представлені у вигляді середнього арифметичного значення ($\overline{X}$) та його стандартної похибки (m). Перевірку гіпотез про рівність середніх значень проводили за допомогою **t**-критерия Стьюдента для незалежних груп з оцінкою достовірності за критерієм значущості p. Відмінність між групами визнавалися достовірними при p<0,05 [1].* В ході дослідження проведено порівняльній аналіз показників фізичної підготовленості юних кікбоксерів 10-11 років (ЕГ) та хлопців того ж віку (КГ), які не займаються спортом (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості спортсменів кік-боксинга 10-11 років та хлопців того ж віку, які не займаються спортом

Показники	КГ (n=30)	ЕГ(n=28)	t	p
	$\overline{X} \pm m$			
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кільк. разів	8,6±0,5	11,4±1,1	**2,41**	<0,05
Підтягування на перекладині, кільк. разів	2,4±0,4	3,9±0,6	**2,13**	<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	2,9±0,5	4,7±0,7	**2,32**	<0,05
Біг на 30 м, с	5,9±0,1	5,6±01	**2,39**	<0,05
Біг 1000 м, хв.	873,3±34,5	935,7±25,8	1,47	>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	11,9±0,1	11,7±0,1	1,74	>0,05

В результаті дослідження виявлено, що у підлітків, які систематично займаються спортом, на відміну від їхніх однолітків, які обмежуються заняттями на уроках фізичної культури, розвиток рухових якостей відбувається більш гармонійно і на значно вищому рівні. У підлітків які регулярно займаються спортом, показники розвитку рухових якостей вищі за показники учнів, які не займаються спортом.

При порівнянні показників рухових якостей контрольної та експериментальної груп достовірні відмінності спостерігаються між показниками: гнучкості, бистроти, сили верхніх кінцівок в тесті підтягування на перекладині та в тесті згинання розгинання рук в упорі лежачи. При порівнянні показників витривалості та спритності не було виявлено достовірних відмінностей між цими показниками.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, а також аналіз шкільної програми з фізичного виховання учнів для загальноосвітніх навчальних закладів дозволив сформувати комплекс тестів для визначення рівня розвитку рухових якостей спортсменів кік-боксинга 10-11 років та хлопців того ж віку, які не займаються спортом.

Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп дозволив встановити, що за показниками сили верхніх кінцівок, гнучкості та бистроти підлітки експериментальної групи випереджають підлітків

контрольної. За рівнем розвитку показників витривалості та спритності не було виявлено достовірних відмінностей. Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок, що систематичне заняття кікбоксингом сприяє підвищенню рівня рухових якостей у порівнянні з не тренованими особами.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у проведенні порівняльної характеристики показників паспортного та біологічного віку у спортсменів кік-боксинга та юнаків, які не займаються спортом.

Література

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Системно-інформаційні основи наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2019. 78 с.
2. Бугайов Є. В., Джим В. Ю. Антропометричні особливості юних важкоатлетів 10-12 років та юнаків того ж віку, які не займаються спортом. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. 2017. Вип. 5 (87)17. С. 21-24.
3. Васьков Ю. В. Проблема впровадження рухових тестів на уроках фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №. 8. С. 9-13.
4. Васьков Ю. В. Системи впровадження тестів учителями фізичної культури для визначення навчальних досягнень учнів //Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 2005. №. 3. С. 22-24.
5. Жерновнікова Я. В. Формування рухових якостей учнів основної школи: диференціація фізичних навантажень та урахування рівнів біологічного розвитку // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2018. № 1(30). С. 17–22.
6. Жерновнікова Я. В., Пятисоцька С. С. Фізичні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей школярів 5–7-х класів з урахуванням темпів біологічного розвитку : метод. рекомендації. Харків : ХДАФК, 2016. 108 с.
7. Лавренюк В. С. Передумови фізичної підготовки підлітків-каратистів // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : зб. наук. праць. 2008. С. 66.
8. Лемак О., Корсак О., Султанова І., Іванишин І., Арламовський Р., Фірка А. Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. №.35. С. 48-59.
9. Подригало Л. В., Володченко О. А. Порівняльний аналіз біомеханічних аспектів кік-боксу та інших одноборств // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. №. 139 (1). С. 145-149.
10. Пятисоцька С. С., Жерновнікова Я. В. Впровадження методики диференціації фізичних навантажень у фізичному вихованні учнів 7-х класів з урахуванням рівня біологічного розвитку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. 2018. Вип. 7 (101)18. С. 76–79.
11. Сергієнко Л. Категорії рухових здібностей в теорії фізичного виховання і спорту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №18. 2003. С. 34.
12. Сологуб О. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення // Гірська школа Українських Карпат. 2017. №.16. С. 121-124.
13. Фізична культура в школі : навч. програма для 1–4, 5–9 класів загальноосвіт. навч. закл. Київ : Літера ЛТД, 2013. 352 с.
14. Щипка В. В., Нечипоренко Д. А. Розвиток рухових якостей учнів середнього шкільного віку на уроках легкої атлетики //Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2019» / XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2019. С. 428-429.
15. Ashanin, V., Pyatisotska, S., Zhernovnikova, Y., Yefremenko, A., Beziazychna, O., & Duhina, L. Features of physical development of athletes as the basis for differentiation of loads in the training process of young kickboxers // Slobozhanskyi herald of science and sport. 2021. №1(81). P. 106-117.

References

1. Ashanin V., Piatysotska S. Systemno-informatsiini osnovy naukovykh doslidzhen v fizychnomu vykhovanni ta sporti : navchalnyi posibnyk. Kharkiv : KhDAFK, 2019. 78 p.
2. Buhaiov Ye., Dzhym V. Antropometrychni osoblyvosti yunykh vazhkoatletiv 10-12 rokiv ta yunakiv toho zh viku, yaki ne zaimaiutsia sportom. // Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Ser. 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pr. / za red. O. Tymoshenka. 2017. Vyp. 5 (87)17. P. 21-24.
3. Vaskov Yu. Problema vprovadzhennia rukhovykh testiv na urokakh fizychnoi kultury // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2012. №. 8. P. 9-13.
4. Vaskov Yu. Systemy vprovadzhennia testiv uchyteliamy fizychnoi kultury dlia vyznachennia navchalnykh dosiahnen uchniv //Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 2005. №. 3. P. 22-24.
5. Zhernovnikova Ya. Formuvannia rukhovykh yakostei uchniv osnovnoi shkoly: dyferentsiatsiia fizychnykh navantazhen ta urakhuvannia rivniv biolohichnoho rozvytku // Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Pedahohichni nauky. 2018. № 1(30). P. 17–22.
6. Zhernovnikova Ya., Piatysotska S. Fizychni vpravy ta rukhlyvi ihry, spriamovani na rozvytok fizychnykh yakostei shkoliariv 5–7-kh klasiv z urakhuvanniam tempiv biolohichnoho rozvytku : metod. rekomendatsii. Kharkiv : KhDAFK, 2016. 108 p.

7. Lavreniuk V. Peredumovy fizychnoi pidhotovky pidlitkiv-karatystiv // Suchasni ozdorovcho-reabilitatsiini tekhnolohii : zb. nauk. prats. 2008. P. 66.

8. Lemak O., Korsak O., Sultanova I., Ivanyshyn I., Arlamovskyi R., Firka A. Osoblyvosti fizychnoho stanu pidlitkiv z riznym rivnem fizychnoho rozvytku // Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura. 2020. №.35. P. 48-59.

9. Podryhalo L., Volodchenko O. Porivnialnyi analiz biomekhanichnykh aspektiv kik-boksu ta inshykh odnoborstv // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport. 2016. №. 139 (1). P. 145-149.

10. Piatysotska S., Zhernovnikova Ya. Vprovadzhennia metodyky dyferentsiatsii fizychnykh navantazhen u fizychnomu vykhovanni uchniv 7-kh klasiv z urakhuvanniam rivnia biolohichnoho rozvytku // Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Ser. 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pr. / za red. O. Tymoshenka. 2018. Vyp. 7 (101)18. P. 76–79.

11. Serhiienko L. Katehorii rukhovykh zdibnostei v teorii fizychnoho vykhovannia i sportu // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. №18. 2003. P. 34.

12. Solohub O. Osoblyvosti fizychnoho stanu pidlitkiv v umovakh sohodennia // Hirska shkola Ukrainskykh Karpat. 2017. №.16. P. 121-124.

13. Fizychna kultura v shkoli : navch. prohrama dlia 1–4, 5–9 klasiv zahalnoosvit. navch. zakl. Kyiv : Litera LTD, 2013. 352 p.

14. Shchypka V., Nechyporenko D. Rozvytok rukhovykh yakostei uchniv serednoho shkilnoho viku na urokakh lehkoi atletyky //Aktualni problemy pryrodnychykh i humanitarnykh nauk u doslidzhenniakh molodykh uchenykh «Rodzynka–2019» / XXI Vseukrainska naukova konferentsiia molodykh uchenykh. 2019. P. 428-429.

15. Ashanin, V., Pyatisotska, S., Zhernovnikova, Y., Yefremenko, A., Beziazychna, O., & Duhina, L. Features of physical development of athletes as the basis for differentiation of loads in the training process of young kickboxers // Slobozhanskyi herald of science and sport. 2021. №1(81). P. 106-117.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24
УДК 37.013«364»(477)(063) О-72

Забіяко Ю. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара м. Дніпро

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті проаналізовано методи навчання студентів фізичній культурі під час воєнних дій в Україні у дистанційному режимі. Освітні заклади України піклуються про життя та здоров'я здобувачів освіти, тому навчання триває дистанційно, отже, щоб забезпечувати не тільки отримання знань, але й, найголовніше, безпечне та комфортне навчання загалом. В тому числі було звернуто увагу на те, що заняття з фізичної культури повинні бути спрямованими на відпочинок та здоров'я тіла, а не на перевантаження здобувачів освіти та їхніх організмів.

Тому зазначені програми спрямовані на розвантаження. Виявлено основні наслідки сидячого способу життя на їхні організм людини. Оскільки більшу частину часу студенти проводять за інструментами, виявлено тенденцію до зниження їхньої рухової активності.

Запропоновано шляхи та методи залучення учнівської молоді до занять фізичними вправами в умовах дистанційної освіти.

Визначено роль, місце та можливості дистанційної освіти у фізичному вихованні студентів і викладачів. Запропоновано поняття «технологія дистанційної освіти».

Ключові слова: *воєнний час, фізична культура, дистанційне навчання, спорт, аналітика.*

Zabiako Y. Distance education of physical education under the conditions of marital state. *The article analyzes the methods of teaching physical culture to students during military operations in Ukraine on a remote basis. Educational institutions of Ukraine take care of the life and health of their students, so learning continues remotely, in such a way as to ensure not only the acquisition of knowledge, but also, most importantly, safe and comfortable learning in general. In particular, I drew attention to the fact that physical education lessons should be aimed at rest and health of the body, and not at overloading students and their bodies.*

Therefore, these programs are aimed at unloading. The main consequences of the sedentary lifestyle of student youth on their bodies have been revealed. Since students spend most of their time working with tools, a tendency to decrease motor activity of students has been revealed.

Ways and methods of involving student youth in physical exercises in the conditions of distance education are proposed.

The role, place and possibilities of distance education in the physical education of students and teachers are defined. The concept of "distance education technology" appeared.

Since the full-scale invasion, distance learning has become an integral part of the educational process in Ukraine. Online training allows students to gain knowledge in war zones and abroad, including training in physical education. The complexity of this subject is due to the seemingly mandatory offline presence, but, fortunately, modern technologies allow